دليل عملي
لغرس ٥٣ قيمة إنسانية في الأسرة

د . رنا الصيرفي

٢٠١٣

دليل عملي
لغرس ٥٣ قيمة إنسانية في الأسرة

د. رنا الصيرفي

دليل عملي لغرس ٥٣ قيمة إنسانية في الأسرة

د. رنا الصيرفي
Rana.alsairafi@gmail.com

الطبعة الأولى: ٢٠١٣م
جميع الحقوق محفوظة
مملكة البحرين

رقم الايداع في المكتبات العامة ISBN: ١١٥٥٤١٢٠١٣ د ع
رقم الناشر الدولي: ٩٧٨ - ٩٩٩٥٨ - ٢ - ٠٩٦ - ١

إهداء

إلى والدي اللذين بذلا جهدهما لزرع القيم الإنسانية فينا...

إلى أسرتي الصغيرة التي ساعدتني...

إلى جميع من ساندي...

إلى كل إنسان محب للقيم الإنسانية في هذا الكون ...

الفهرس

كيفية استخدام الفهرس

تم تصميم الفهرس بحيث يمكن استخدامه لوضع الملاحظات الشخصية أمام كل قيمة (أسبوع)،
وتتبع القيم التي تم تغطيتها من خلال تعليم المربع أمام اسم القيمة

مقدمـــة

كثيرة هي القيم التي نحب أن نغرسها في أبنائنا، وأن نرى انعكاساتها على حياتهم. هذا الكتاب يتناول ٥٣ قيمة إنسانية، بعدد أسابيع العام الواحد، تشكل كل قيمة عيناً تنهل منها العائلة لمدة أسبوع، بحيث يقضي الآباء والأبناء عاماً تزينه القيم الإنسانية في كل أسبوع من أسابيعه.
يتناول الكتاب القيم بطرق عملية، وبأفكار سهلة التطبيق، تستثمر الأوقات العائلية في ارتقاء العائلة معاً.

إن زرع هذه القيم الإنسانية في الأبناء، هو مثل أي زرع آخر يحتاج إلى الوقت الكافي للنمو، ودورنا هو وضع بذور القيم السليمة في التربة، وأن نسقيها بالماء الضروري لنموها، ولكن عملية النمو نفسها لا نستطيع التدخل فيها، لأنها تحدث من قبل الإنسان نفسه، ومهما عملنا فلا نستطيع أن نفرض النمو بالطريقة التي نريد، فإغراق البذرة بالماء يفسدها، والبحث في التربة دائما لرؤية درجة النمو تعرقل العملية برمتها، لأنها تحتاج إلى أن تشق طريقها الخاص في النمو وتكوّن أوراقها وأغصانها الخاصة، فلا يوجد ورقتان متشابهتان وكذلك الأبناء كل يكون شخصيته بالبذور التي أعطيت له.

لتحقيق أفضل استفادة من الكتاب

- كل قيمة بها قسم "للمربين" بحيث يبدأ الآباء أو المربون بتطبيق المفهوم أولاً ومنذ بداية الأسبوع، وهو شيء أساسي لزرع القيم لدى الأبناء، فهم يتأثرون بما يرون أكثر مما يسمعون. والقسم الثاني "للأطفال" وهو قسم يحوي أفكاراً تطبيقية مع الأطفال، أما القسم الثالث فهو "للمراهقين"، وفي بعض القيم تم دمج الفئتين لأن الأفكار تناسبهما معاً. بشكل عام يناسب الكتاب الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين (٥ إلى ١٤ سنة).

- الأفضل تخصيص قيمة واحدة فقط في الأسبوع، بحيث تعطى حقها في التطبيق.

- بالإمكان الاستفادة من اللقاءات العائلية- سيتم ذكر بعض التفاصيل حولها لاحقاً- في تعزيز هذه القيم الإنسانية، فتكون هي إحدى بنود اللقاء العائلي.

- تستطيع العائلة وضع شعار لبعض القيم بحيث يشجع على تبني القيمة المخصصة لذلك الأسبوع، مع مراعاة عدم الإكثار من استخدامها.

- التعمق في المفاهيم والمواضيع المطروحة، بالقراءة عنها في المصادر الأخرى مثلاً، يساعد في الفهم الأوسع لها، وفي تعزيزها في الحياة بصورة أفضل، وقد تساعد المربين على إيجاد أفكار تطبيقية أخرى.

- عند تطبيق أي من الأفكار المذكورة لتعزيز قيمة من القيم الواردة الأفضل عدم فرض هذه الأفكار التطبيقية على الأبناء إذا لم يكونوا راغبين في المشاركة بالقيام بها، فالمغزى من هذه الأفكار الأسبوعية هو مساعدة الأبناء على استيعاب وتفعيل بعض القيم الإنسانية. وفرض هذه التمارين أو التطبيقات عليهم لن يساعد على تشربهم لهذه القيم، بل قد يخلق نفوراً تجاهها. لذا فإذا لم يتقبل الأبناء أحد التمارين فيكفي أن يقوم بها المربون، فإن مجرد رؤيتك وأنت تُفعّل هذه القيم في حياتك اليومية، سيكون له الأثر الكبير في حياة أبنائك، ولو بعد حين، أو أن تختار قيمة أخرى من الكتاب تجد لديهم قبول لها.

- تدوين الملاحظات والأفكار يساعد كثيراً على تحقيق أفضل النتائج من الكتاب، وبالإمكان استخدام الكتاب نفسه للتدوين، أو وضع دفتر لكتابة القيم المراد التركيز عليها، أو الأفكار التي تطرأ على الذهن، أو النواحي التي اكتشفها الإنسان في نفسه، أو حتى مدى تفاعل الأبناء، فهذا سيساعد عند الرجوع لها لاحقاً ويحدد النواحي التي تحتاج إلى تركيز.

- تبادل هذه القيم والتجارب مع مربين آخرين يساهم في تعميم الفائدة، والاستفادة من تجارب الآخرين كذلك، مع ملاحظة أهمية الحفاظ على خصوصية الأبناء، وعدم التحدث عن تجاربهم إذا لم يسمحوا هم بذلك.

- من المهم مراعاة المرونة عند تطبيق الأفكار بحيث تطبق بالطريقة التي تناسب العائلة. فإذا كانت هناك فكرة يصعب تطبيقها بالصورة المذكورة، فبالإمكان تغييرها لتناسب الوضع العائلي أو استخدام بدائل أخرى لها. فالهدف من الأفكار المذكورة هو المساعدة في غرس هذه القيم في حياتنا وحياة أبنائنا بشكل عملي، فإذا وجدتَ أفكارًا أخرى تحقق الهدف ذاته فبالإمكان استخدامها.

أفكار عامة مساعدة

اللقاءات العائلية

اللقاءات العائلية الدورية مهمة لبناء علاقات أعمق بين أفراد الأسرة، وتشكيل أسس مساندة لهم، فيتم فيها مناقشة القرارات الشخصية والعائلية والتحديات، والتخطيط للأوقات المشتركة، وتباحث الأفكار التي تنمو معها العائلة وتضيف بعداً روحياً وفكرياً خاصاً.

من المهم أن يكون الطابع العام للقاءات العائلية هو المرح والحميمية، وأن يشعر كل فرد بأن بإمكانه أن يعبر عن رأيه بحرية، ولتحقيق ذلك ستحتاج العائلة أن تضع بعض القواعد لهذه اللقاءات.

فيما يلي بعض المقترحات:

- أن يتم تحديد يوم واحد أسبوعيًا لهذه اللقاءات بحيث يناسب الوقت جميع أفراد الأسرة.
- أن يشارك كل فرد في الأسرة في هذه اللقاءات سواء بحدث حصل له أو فكرة، أو قرار، أو شيء قرأه، أو معلومة، أو ...إلخ
- أن تكون القاعدة العامة هي احترام الجميع واحترام آرائهم وإن كان البعض لا يتفق معها.
- أن يتم التناوب في إدارة اللقاء من قبل أفراد العائلة.
- أن يساهم الجميع في تحديد أهداف هذه اللقاءات عند أول لقاء.
- أن تكون هناك فقرة مرحة نهاية اللقاء.

استمتع بأبوتك \ أمومتك

في ظل تسارع عجلة الحياة بشكل يومي نجد أنفسنا دائمي الشكوى من عدم وجود وقت كاف، ونصارع من أجل أعمالنا اليومية، فننشغل وننسى مشاعرنا الجميلة تجاه أبنائنا، ولا نخصص وقتاً ولو قصيراً لنقضيه معهم ونعطي لهذه المشاعر مجالاً للظهور. إن هذا سيضفي على العائلة جوًا من المرح والإيجابية التي تساهم في زرع القيم الإنسانية بصورة أفضل:

- لنستشعر نعمة الأبوة، بأن لدينا أبناء وأنهم يعنون لنا الكثير، ونستشعر محبتنا لهم.
- لنأخذ بضع دقائق خلال اليوم لنستمتع مع أبنائنا في عمل شيء مشترك معهم مثل:
  - الرسم أو الطبخ أو العزف أو اللعب أو تبادل الطرائف، أو اللعب ببالونات الماء...
  - لنفكر في المرح مع أبنائنا والاستماع لهم فقط وأن نبعد عنا التفكير فيما ينتظرنا من أعمال أو فيما سنعمله فيما بعد.
  - لنركز في نعمة الاستمتاع بوقتنا مع أبنائنا وأن يشعروا بأن قضاء وقت معهم شيء مهم بالنسبة لنا .... قد نكتشف بعض الجوانب التي لم نكن نعرفها عنهم.

١- الثناء

كثيراً ما نركز على أخطاء أبنائنا بغية توضيحها وإصلاحها، وهو أمر مهم حين يكون في إطاره الطبيعي، لكن ذلك قد يأخذ مساحة كبيرة من التعامل معهم. فالأبناء يحتاجون للثناء والتشجيع للشعور بالنجاح كما يحتاجون إلى النقد والتسديد. إن الثناء يُشعر الأبناء بالرضا ويزيد من ثقتهم بأنفسهم، وبقدرتهم على الإنجاز، وبالتالي يستطيعون مواجهة هواجس الإخفاق والفشل.

كما أن تقدير النواحي الجميلة لدى أبنائنا، ومساعدتهم على رؤية النواحي الإيجابية لدى الآخرين، يحقق لديهم نوعاً من التوازن، فيصبحون أكثر ثقة بقدراتهم، وفي الوقت نفسه يرون النواحي الجميلة لدى الآخرين، فلا ينحصرون في دائرة أنفسهم.

للمربين:

- خلال هذا الأسبوع، لنراقب أبناءنا ونثني على العمل أو النواحي الإيجابية لديهم والتي إذا نمت فإنها تجعلهم أشخاصاً مميزين. لا يوجد طفل أو مراهق ليس لديه عمل أو صفة جميلة تميزه، فقط علينا التركيز على الجوانب المختلفة في حياتهم. هناك ناحيتان مهمتان في الثناء، الأولى: أن نكون صادقين، فالثناء على شيء غير حقيقي تأثيره السلبي أكبر من عدم الثناء. والثانية: أن نحدد الجانب الذي نثني عليه، فالثناء بشكل عام، لا يساعد الأبناء على تنمية الصفة أو العمل الإيجابي لديهم.

- إذا لم نستطع الثناء على نتيجة العمل لكونه غير جيد، ولكن الجهد الذي وضعه الأبناء كبير، فنستطيع الثناء على الجهد الذي بذلوه.

للأطفال والمراهقين:

- ساعد أبناءك على رؤية الصفات أو النواحي الجميلة في الآخرين من حولهم، وشجعهم على ذكرها.

٢- قوة العطاء

ينشد بعض الأبناء الإحساس بالقوة فيلجؤون إلى العنف كوسيلة لذلك. هناك شيء يساعد الأبناء على الشعور بالقوة، والأهمية، والرضا عن أنفسهم أيضاً وبصورة أفضل وهو "العطاء" للآخرين. لنساعد أبناءنا على تبني العطاء للآخرين هذا الأسبوع .

الهدايا لها تأثير جميل في حياة الناس، وعندما يتعلم ويشعر أبناؤنا بأثر الهدية فإنهم سيشعرون بجمال المحبة التي تعززها هذه الهدية. يقول الرسول (ص): "تهادوا تحابوا". ليس الهدف هو حجم الهدية أو ثمنها، وإنما المشاعر وفكرة الإهداء التي تعطي الهدية معناها.

للمربين:

- لنعلن لأفراد عائلتنا الصغيرة أن هذا الأسبوع سيكون أسبوعاً مخصصاً للعطاء، ونستطيع وضع شعار "العطاء للآخرين".

- لنختر أعمالاً بسيطة نقوم بأحدها كل يوم إن أمكن، خلال هذا الأسبوع، مساعدة أحد أفراد الأسرة في أداء عمل من أعمال المنزل الموكلة له، شراء هدية بسيطة لأحد لم نهده أي هديه من قبل، مساعدة زميل العمل في عمله، إعطاء جزء من وقتنا للسؤال عن أحد الأقرباء أو المعارف أو الاهتمام به، التبرع بالدم،... إلخ.

- لنقدم لأبنائنا هدية بسيطة بدون أية مناسبة، فقط لأننا نحبهم. وليكون تأثيرها أكبر نستطيع تغليف الهدية مع ورقة صغيرة بها كلمات جميلة، والأهم هو أن نظهر لأطفالنا المحبة العميقة التي نكنها لهم.

- لنتحدث مع أفراد عائلتنا عما عملناه لهذا الأسبوع، أو نهاية كل يوم إن أمكن، ولنشجعهم أن يتحدثوا عن تجاربهم أيضاً، على أن لا نقلل من أهمية أي عمل قام به أي فرد من أفراد العائلة.

للأطفال:

شجع طفلك على العطاء للآخرين، مثلاً:

- يضع فطيرة أو عصيراً إضافياً في حقيبة المدرسة ليقدمه لصديقه.

- يدخر مبلغاً بحيث يكفي لشراء هدية لأحد الأطفال سواء من الجيران أو الأصدقاء، ويقدمها له.

- اصنعا معاً بعض الحلوى وشجعه على تقديمه للآخرين، أو امضيا بعض الوقت في مساعدة أحد الأقرباء أو الأصدقاء في أحد الأعمال مثل سقي حديقة المنزل.

للمراهقين:

- إذا كان لديه مصروف شخصي أن يتبرع بجزء منه.

- اقترح عليه نواح يستطيع العطاء فيها للمجتمع كأن يتطوع بوقته لمساعدة الآخرين، أو التطوع في إحدى المؤسسات التي تخدم المجتمع.

- شجع أبناءك على إعداد أو شراء هدية بسيطة لأحد الأشخاص، قد يكون صديقهم أو أحد أفراد العائلة، أو مدرسهم،.... الأفضل اختيار شخص لم يفكروا في تقديم هدية له سابقاً، فهذا سيجعل للهدية طعماً آخر لأبنائك وللطرف الآخر.

- أمثلة على هدايا يستطيع الأبناء صنعها بأنفسهم: سوار من الأزرة أو الخرز، غطاء للقلم من القماش المزين، صنع صابون بألوان جميلة، مرطبان مملوء برمل ملون....

٣- استمع بقلبك

الاستماع الجيد من الصفات الإنسانية الجميلة التي تساعد على تحقيق أفضل استفادة مما يقال، وتعطي الطرف المقابل أيضاً شعوراً بالأهمية.
ولنستطيع أن نعلم أطفالنا الاستماع...

للمربين:

- لنراقب طريقة استماعنا لأبنائنا وللناس عموماً، عندما يتحدثون معنا خلال هذا الأسبوع.
  - هل ننظر لهم وهم يتحدثون؟
  - هل نكون منشغلين عنهم بالتفكير في أمور أخرى ونتظاهر بأننا نسمعهم؟
  - هل نظهر اهتماماً لما يقولون؟

- لنعلن لعائلتنا أن هذا الأسبوع سيكون أسبوع "حُسْن الاستماع"، وأن هدف العائلة هو تنمية مهارة الاستماع للآخرين واحترامهم.

- لنشارك عائلتنا تجاربنا الشخصية حول موضوع الاستماع.

للأطفال والمراهقين:

- اتفق مع أفراد عائلتك أن يذكر كل منكم للآخر إذا أحسن الاستماع في حوار أو موقف ما، سواء كان الاستماع له أم لغيره.

٤- الاهتمام بمشاعر الآخرين

إحدى صفات الأطفال الأذكياء عاطفيًا، أنهم يهتمون بمشاعر الآخرين ويراعونها، وهو ما يجعلهم أكثر نجاحاً في حياتهم الاجتماعية والعملية.

للمربين:

- لنهتم لمشاعر أبنائنا، ونسألهم عنها. مثال: "تبدو سعيداً اليوم!؟ " ونعطهم مجال للتعبير عن مشاعرهم، أو عندما يكون أحدهم على غير ما يرام: "تبدو على غير ما يرام اليوم. هل هناك شيء يزعجك؟".

- لنصغ لأبنائنا عندما يتحدثون عما يشعرون به، ونحاول تفهمهم، بدون أن نفرض عليهم أن يشعروا مشاعرأخرى. فعندما يكون الطفل متضايقاً من موقف ما، نحاول أن نتعرف على النواحي التي جعلته يشعر بهذا الضيق ونتفهمها، ونريه تفهمنا لمشاعره. بعدها سيكون الطفل أكثر تقبلاً لرؤية نواحي أخرى من الموضوع ذاته.

للأطفال والمراهقين:

- انتبه هذا الأسبوع لمشاعر من هم حول أبنائك، مثل إخوتهم، أصدقائهم، أو أقربائهم، وشجعهم أن ينتبهوا لها أيضاً.

- ساعدهم أن يفكروا في تأثير كلامهم على الآخرين: هل ما سيقولونه سيؤثر على الآخرين سلباً؟ هل ممكن أن يقولوا شيئًا يؤثر إيجاباً على الآخرين؟

- إذا مرض أحد الأقرباء شجع الأبناء على الاتصال به والسؤال عنه، وقبل ذلك تحدثوا عن شعور المريض وكيف سيساعد الاتصال به على تخفيف ما يشعر به.

- عزز الاهتمام للمشاعر بين الأبناء بعضهم البعض في الأسرة، وساعدهم على احترام المشاعر المختلفة فيما بينهم، فما يشعر به أحدهم تجاه موقف ما، قد يكون مختلفاً بالنسبة لآخر، وهذا أمر طبيعي.

- الفت انتباه الأبناء لمشاعر الآخرين من غير أصدقائهم أيضاً، كأن ينتبهوا لمشاعر البائع في البقالة، أو المدرس في المدرسة،...إلخ.

٥- طفلٌ صادقٌ

الصدق من الصفات التي يتمناها كل مربي لأبنائه. وكثيراً ما يستخدم الأبناء الكذب إما للخروج من المواقف الحرجة التي يمرون بها أو لرسم صورة جميلة عن أنفسهم.
ولعل المواقف الحرجة التي نقع فيها، سواء مع أبنائنا أو مع الآخرين وكيفية تصرفنا هي أفضل وأسرع درس يتلقاه أبناؤنا عن الصدق.

للمربين:
لنخصص هذا الأسبوع لمراقبة أنفسنا، ماذا نقول عندما نكون في موقف محرج؟ هل نقول الصدق؟ هل نلف وندور؟ هل نستخدم أعذاراً نعلم أنها غير حقيقة؟هل نقول الصدق ونعتذر؟

للأطفال والمراهقين:

- ارسم مع أبنائك، على ورقة كبيرة، شعاراً لهذا الأسبوع حول الصدق. مثلاً: "أنا أقول الصدق"
- ذكّرهم أن الصدق منجاة، وهناك العديد من القصص في هذا المجال، تستطيع البحث عنها ومشاركتها معهم.
- شجّعهم على قول الصدق وإن كان صعباً عليهم.
- إذا صدق أبناؤك في موقف صعب عليهم، اشكرهم على صدقهم.
- إذا أمكن، تحدث معهم حول مواقف حقيقية وقعت لك أو للآخرين وكان الصدق صعباً عليك، ولكنك اخترت أن تكون صادقاً.

٦- السلام ...جميل التحية

إن التحية من الآداب الجميلة، وعندما نربطها بالسلام فإننا نضعها في أبهى صورها وهو نشر الخير والسلام بين الناس. فعندما نقول لشخص: "السلام عليكم"، فإننا حقيقةً نقول له إن كل ما سيصدر منا إنما هو سلام وخير تجاهك، ولن نؤذيك بأي صورة كانت، لا لفظية ولا جسدية، بعد هذه التحية.

كما أن رد التحية واجب في أغلب الأديان. وفي القرآن الكريم: (وَإِذَا حُيِّيتُمْ بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ حَسِيباً) (النساء:٨٦) سنخصص هذا الأسبوع لتثبيت وتعميق آداب التحية والسلام لدى أبنائنا... ليساهم في رقي أخلاقهم وأدبهم.

للمربين:

- لنبادر بتحية الآخرين.
- لنستشعر السلام عند تحية الآخرين، ومحبة الخير لهم.
- لنكن واعين لمعنى السلام، بأن هذه التحية هي بمثابة عهد بعدم الإيذاء، لذا لا يحق لنا أن نتحدث عن أشخاص حييناهم بما يسوءهم، ولا أن نعتدي عليهم بأي صورة أخرى.

للأطفال والمراهقين:

- وضح لأبنائك معنى التحية وارتباطها بالسلام، ونشر الخير، وأننا بمجرد إلقاء السلام على الطرف الآخر فإننا بنينا عقداً بأن لا نسيء له ولا حتى بكلمة، ويكون في سلامة منا.
- شجع أبناءك على المبادرة بالسلام على الآخرين.

٧- من منظار آخر

يتحدث أبناؤنا عن بعض الأحداث التي وقعت لهم بتأثر أو يطلبون أموراً قد لا نراها أساسية في حين يصرون هم عليها ويتأثرون بها، لأن منظارهم مختلف عنا تماماً. وكمثال على ذلك: قد لا نرى ضيرًا من ذهاب ابننا إلى المدرسة بدون الكراسة التي طلبها المعلم، لأننا لم نجد النوعية التي طلبها المعلم وننوي أن نبحث عنها نهاية اليوم، في حين يصر طفلنا على عدم الذهاب للمدرسة بدونها. فمن منظاره يرى أنه سيشعر بالإحراج أمام زملائه الآخرين، ويقلق من ردة فعل المعلم.

من ناحية أخرى قد نطلب من أبنائنا أمورًا معينة، أو نتحدث معهم في شيء، لا يرون سببًا وجيهاً له. هذه الاختلافات في النظر إلى الأمور هي إحدى مسببات الخلافات أو سوء الفهم بين المربين وأبنائهم. فالأبناء لهم منظارهم الذي ينظرون منه إلى الحياة وأحداثها، وللمربين منظار آخر. وكل طرف متمسك بمنظاره.

وهذا ينطبق أحياناً على الاختلافات بين الناس أيضاً. فيتمسك كل طرف برأيه دون أن يحاول فهم ما يعنيه الطرف الآخر.

للمربين:
خلال هذا الأسبوع لنعمل على رؤية الأمور من منظار أبنائنا، ونتفهم وجهة نظرهم، وهذا سينمي مهارتهم على تفهم وجهة نظر الآخرين أيضاً.
لتحقيق ذلك سنحتاج إلى ٤ خطوات:

- لننتبه خلال هذا الأسبوع لأبنائنا ونستمع لهم، وأن نبذل جهداً في تفهم سبب أو أسباب الأمور التي يريدونها، ومحاولة النظر للموضوع من زاويتهم وموقعهم.

- بعد رؤية الأمور من منظارهم، لنشرح لهم ما فهمناه، لنتأكد أن فهمنا صحيح.
- إذا كانت لدينا زاوية أخرى للموضوع، لنساعد أبناءنا على رؤيتها، ولكن القفز إلى هذه الخطوة قبل الخطوة السابقة لن يساعد في تحقيق الهدف.
- نحاول الوصول إلى حل يرضينا ويرضي أبناءنا، وغالباً ما يستدعي ذلك مبادرة أو خطوة من الطرفين للوصول إلى شيء مناسب.

بالإمكان تطبيق هذه الخطوات مع الآخرين من حولنا كذلك.

للأطفال والمراهقين:

- ساعد أبناءك ليتفهموا وجهة نظر الآخرين أيضاً، فمثلما لديهم منظارهم في النظر للأمور، والنواحي المهمة لهم، الآخرون كذلك قد يرون الأمور بصورة مختلفة.

٨- مشكلة وحل

يمر أبناؤنا بتحديات ومشكلات مختلفة، والتي يحتاجون فيها إلى مهارة إيجاد الحلول، ليتصرفوا بشكل أفضل مع هذه المشكلات. إن إعطاء أبنائنا حلولاً جاهزة لمشكلاتهم، يحرمهم من التدرب على مهارة إيجاد الحلول، ونؤسس لاعتمادهم على الحلول التي يقترحها الآخرون، بدون أن يسعوا هم إلى إيجاد حلول للمشكلات التي قد يتعرضون لها. إن التفكير في خيارات وحلول متعددة يساعد أبناءنا في أن يكونوا أكثر ثقة في قدرتهم على حل المشكلات، ومواجهة التحديات.

للمربين:
إن ردود أفعالنا عند حدوث مشكلة ما، هي التي تؤسس لطريقة تفكير أبنائنا عند مواجهة المشاكل، فكلما استطعنا التحكم في ردود أفعالنا، والتفكير بهدوء في خيارات، كانت عملية التوصل إلى حل أسهل وأسرع، واستطاع الأبناء أن يروا نموذجًا حيًا للتعامل مع المشاكل التي قد يمرون بها. لنراجع أنفسنا:

- ما هي ردة فعلنا تجاه المشاكل التي تواجهنا أو تواجه أفراد العائلة؟ هل ننفعل؟ هل نطلب من الآخرين الهدوء ونفكر بروية؟ هل نغضب إذا كان أحدٌ ما تسبب في المشكلة، ونبقى نتذمر من ذلك؟
- كيف نحلها؟ هل نفكر في عدة خيارات؟ هل نستشير أحداً؟
- هل نستخدم عبارات مثل: "لا يوجد حل"، "ليس لدي خيارات أخرى"

للأطفال:
- كرر بين الحين والآخر أن ''لكل مشكلة حلاً''حتى يترسخ في ذهن طفلك أن هناك حلاً، ويساعده ذلك على إيجاد الحلول المناسبة.

- عندما يواجه أطفالك مشكلة ما ساندهم، وعزز لديهم الثقة بقدرتهم على حلها، ولكن لا تحلها لهم. مثلاً: إذا فقد الورقة التي بها واجبه المدرسي، ساعده في التفكير في خيارات لحل هذه المشكلة، ولكن لا تقل له الخيارات التي فكرت بها، اسأله لتحفيزه على التفكير. مثل أن تقول له: "ما هي الخيارات التي لديك ؟"

للمراهقين:

- حدد مشكلة معينة يعاني منها أحد أبنائك، ومن المهم أن يرى أنها مشكلة، واطلب منه أن يكتب ٣ حلول لهذه المشكلة. تناقش معه بعدها في الحلول التي وضعها: هل يمكن تطبيقها؟ هل ستحل المشكلة؟ اطلب منه أن يختـــار حلاً واحــداً (على الأقل) ليلتزم به، بين الحين والآخر، قيم معه الحل الذي اختاره. إذا لم ينجح هذا الحل فالأفضل هو القيام بالعملية مرة أخرى ووضع حلول مختلفة يراعي فيها النواحي التي لم تنجح سابقاً.

٩- لنتعلم معاً

كمربين كثيرًا ما نسعى إلى جعل أطفالنا أكثر اهتماماً بالتعلّم وتقديراً لقيمته. وخلال هذا الأسبوع سنركز على نواحي معينة بسيطة لتعزز اهتمام أطفالنا بالتعلم، ليس التعلم المحصور في المدرسة، وإنما تعلم نواح مختلفة من الحياة، سواء تاريخية وقعت في السابق ونرى انعكاساتها في حياتنا الحالية، أو نواح جغرافية عن بلدان مختلفة، أو تعلم أسباب ظواهر طبيعية، وغيرها من نواحي التعلم التي تزيد من ثقافة الانسان واطلاعه.

للمربين:

- لنتعلم معلومة واحدة كل يوم خلال هذا الأسبوع، ونخبر عائلتنا بها. ونستطيع أن نضيف جواً من المتعة والمرح من خلال تعلم معلومة غريبة، أو مثيرة للاهتمام.

- أثناء تخطيطنا للسفر إلى بلد ما، أو حتى زيارة منطقة ما في البلد نفسه، نستطيع أن نقرأ عنها، ونتحدث مع أبنائنا عنها، قد يكون ذلك بطرح أسئلة على هيئة مسابقة، مثل: "من يعرف معنى اسم هذه المنطقة؟"، "هل تعرفون بم تشتهر هذه المنطقة\ البلد؟"،... إلخ.

للأطفال والمراهقين:

- خلال هذا الأسبوع عندما يسألك أبناؤك عن شيء معين لا تعرف إجابته، مثل: لماذا السماء زرقاء؟، أو ما معنى كلمة...؟ أخبرهم أنك لا تعلم، وابحثوا معاً عن الإجابة، سواء في الكتب أو بالبحث على الإنترنت. ثم اخبروا من حولكم عن المعلومة التي تعلمتموها. هذا سيشجع الأبناء على التعلّم باستمرار، وأن لا يخجلوا من قول "لا أعرف"، بل أن يبحثوا عما يجهلوه من معلومات، مما ينعكس إيجابًا على طريقة تعلمهم أيضاً.

- أثر اهتمام أبنائك وفضولهم، اسألهم عن أمور ضمن اهتماماتهم، هل لاحظوها حولهم؟ أو هل يعلمون معلومات عنها؟

أمثلة: من الذي اخترع كرة القدم وكيف؟ من يشعل أو يطفئ مصابيح الشوارع؟ ما هي صفات الحيوان الذي يحبه؟

- إذا أثار اهتمامك شيء، وودت أن تعرف عنه، ابحث عنه و أخبر طفلك المراهق بالإجابة أو دعه يساعدك في البحث. فهذا مثال حي وعملي عن أهمية التعلم المستمر.

١٠- الرفق

الرفق يعني التلطف والبعد عن العنف، وهو من الصفات الجميلة في الحياة والتي تعطي لها بعداً إنسانياً, والرفق لا ينحصر على الإنسان فقط، بل يرفق بالكائنات الحيــة الأخرى، وحتى بالجمـادات فلا يتعامـل معها بخشــونة أو قسوة.

للمربين:

- لنساعد أبناءنا على تعلم الرفق، ونبدأ بالرفق بهم ونتذكر ضعفهم واعتمادهم علينا في تربيتهم وتغذيتهم، وتدابير حياتهم. فهم سيتعلمون الرفق من خلال تعاملنا معهم.

- عندما نشعر بالغضب تجاه أبنائنا لعمل أخطئوا فيه، لنتذكر الرفق بهم، وعدم استخدام العنف. والأفضل هو عدم أخذ أية قرارات أو ردود فعل حتى نهدأ. بعدها نستطيع التفكير بهدوء أكثر، ومساعدتهم على معرفة الخطأ وكيفية تجنبه في المستقبل، فالعنف لن يساعد الأبناء على التعلم من أخطائهم.

- الرفق بالجمادات يعني أن لا نستخدمها بعنف فنعرضها للكسر أو التمزق، وبالرغم من أن هذا أمر يبدو ثانوياً إلا أنه يكرس الرفق في طباعنا. فمثلاً إذا لم ينفتح شيء فعوضاً عن ضربه وتعريضه للكسر، قد يكون هناك شيءٌ يمنعه من الفتح فنتفحصه أولاً، وينطبق ذلك بصور مختلفة مع باقي الجمادات.

للأطفال والمراهقين:

- ساعد أبناءك على تعلم الرفق بجميع الكائنــات الحية، فلا يؤذي الحيوانات، ولا يقطع النباتات أو يدوس عليها.
- ساعد أبناءك في إطعام الحيوانات. اجمعا معاً بقايا الخبز وفتتوه وانثروه للعصافير (في حديقتكم، أو ضعوه عند حافة الشباك من الخارج). أو اجمعا بقايا الطعام مثل العظام من المائدة واحملوها إلى الحيوانات.
- ساعدهم ليرفقوا بالأطفال الأصغر منهم، وهم سيطبقون رفقك بهم.
- علمهم الرفق بألعابهم، والمحافظة عليها .

١١ - التخطيط

نستطيع أن نعلم أبناءنا الاستفادة من الوقت وأساسيات الإدارة بطرق ممتعة. إحدى أهم المهارات الإدارية هي مهارة التخطيط. فهذه المهارة نستطيع تنميتها لدى أبنائنا منذ صغرهم. فيصبحون أكثر قدرة على الاستفادة من أوقاتهم، وأكثر تنظيماً، وثقةً بقدرتهم على التخطيط.

للمربين:

- عندما نخطط لشيء هذا الأسبوع لنشارك أبناءنا في التخطيط، ليتعلموا أن التخطيط مهم. قد يكون التخطيط لأسبوعنا، أو لأهم الانجازات التي نريدها، أو لأعمال الصيانة في المنزل، أو للوجبات الرئيسية لهذا الأسبوع، أو للإجازة القادمة، أو لإجازة نهاية الأسبوع...

للأطفال والمراهقين:

- شجع أبناءك على التخطيط، وليشعر الأبناء بأثر التخطيط على حياتهم، اعملوا معاً تمرين التخطيط لأيام الأسبوع بطريقة مبسطة، فخططوا للأشياء المشتركة معاً مثل الأوقات والزيارات العائلية، وبعدها يخطط كل فرد للأوقات الخاصة به ويكتب أو يرسم خطته، فيخصص أوقات للدراسة أو العمل، أو اللعب، أو الإطلاع أو شراء الاحتياجات أو غيرها من الأنشطة. للأطفال الصغار تستطيعون مساعدتهم في تخطيطهم، واستخدموا الأوراق والألوان والرسم لتكون العملية أكثر متعة. بعد يوم أو يومين من وضع خططكم تحدثوا عنها بصورة مبسطة مثل:
    - هل هناك شيء يحتاج إلى تعديل في خططنا؟ هل هناك شيء يحتاج إلى إضافة؟
    - ما الذي وضعناه في خطتنا وجعل يومنا أكثر مرحاً؟ أو كان له تأثير سلبي؟ أو استفدنا منه؟

- استمتعوا بالتخطيط معاً لرحلة عائلية، أو للإجازة، أو لمشروع عائلي، أو لنهايــة الأسبوع. دع أحد الأبناء يحـــدد مقترحًا للفقــرات والمتطلبات التي ستحتاجونها، وبعدها يسأل جميع أفراد العائلة عن أفكارهم، ويتشاور معهم. ضعوا المهام التي ستحتاجون إلى القيام بها، ووزعوها على أفراد العائلة بحيث يتحمل كل فرد مسؤولية شيء واحد، و عينوا فردًا (أحد الأبناء) ليتأكد أن كل شيء يسير حسب الخطة، بحيث تناسب المهام سن الأبناء.

١٢- التسامح

التسامح يعني السماح للآخرين بإبداء رأيهم المختلف عنا وإن بدا بعيداً عن الصحة أو غير مستساغٍ، أما مفهوم الصفح عن الآخرين الذين أساءوا لنا، فذلك يسمى العفو. والكثير من التشنجات التي تنشأ بين الأطراف المتحاورة في مختلف الأحاديث، هي رغبة كل طرف في فرض رأيه على الآخر وعدم السماح له بإبداء رأيه كاملاً، مما يجعل فرصة الوصول إلى اتفاق ضئيلة ويضفي جواً عاماً ثقيلاً على المتحاورين. التسامح يعطي كل إنسان حقه في أن يقول رأيه. هذا الخلق يساعد أبناءنا على أن يكونوا أكثر حكمة في التصرف مع الآخرين، والتعامل مع المختلفين عنهم، كما ينمي لديهم مهارة الاستماع للآخر و محاولة تفهمه.

للمربين:

- أفضل طريقة لإيصال هذا المفهوم للأبناء هي أن نطبقه نحن، ليتعلموا منا. لنراقب ردود أفعالنا إذا تحدث شخص ما أو طفلنا أو زوجنا عن شيء يبدو مختلفًا تمامًا عما نعتقده. هل نسمح له بالتعبير عن رأيه؟ هل نعطه مجال أن يكمل وجهة نظره؟

للأطفال والمراهقين:

- وضح لابنك مفهوم أن من حق كل فرد أن يبدي رأيه، دون أن يسيء إلى آراء الآخرين.

- ساعد ابنك في الانتباه إلى النواحي التي قد لا يسمح لأحد بأن يقول وجهة نظره، وخاصة إذا كانت مخالفة له في الرأي. قد يحدث ذلك مع إخوته أو أثناء لعبه مع أصدقائه، أو حديثه معهم. من المهم أن لا تكون طريقة التنبيه عنيفة أو بها لوم لأن ذلك سيجعله ينفر، وإنما شجعه ووضح له كيف أن الانتباه لذلك سيجعله أكثر حكمة، وتطوراً بهذا الخلق.

١٣- احترام المهن

يحب الأبناء التعرف على المهن المختلفة. وهي فرصة جدا مناسبة ليتعلموا شيئين:

١. احترام أصحاب جميع المهن، مثل الخباز وعامل النظافة والسائق،...الخ، ومعرفة دورهم الكبير في حياتنا. فلولا عامل النظافة لتراكمت الزبالة، وصعبت علينا الحياة، فالمنظر سيكون مزعجًا، والرائحة نتنة، والقوارض منتشرة.

٢. أن يتعلم التعامل بإنسانية مع أصحاب المهن المختلفة.

للمربين:

- لننتبه لأفكارنا ومشاعرنا تجاه أصحاب المهن المختلفة. هل في قرارة أنفسنا نستنقص أحداً؟ هل نرى أننا أفضل من صاحب مهنة أخرى؟

للأطفال:

- لنخصص مع أطفالنا هذا الأسبوع للتعرف على أصحاب المهن المختلفة، وخاصة تلك التي كثيراً ما تعطى أهمية أقل من المهن الأخرى. للمساعدة في ذلك، تخيلوا معاً أن صاحب مهنة معينة لا يقوم بمهنته (مثلاً: عامل النظافة، الخباز).
- تستطيع أيضاً، أن تلعب مع طفلك تمثيلية عن يوم عمل لشخص في مهنة ما، مثلاً في وقت العشاء، دع طفلك يمثل دور النادل في المطعم فيما تكون أنت الزبون.

للمراهقين:

- أخبر أبناءك أن هذا الأسبوع مخصص للتعرف على المهن المختلفة، وخاصة تلك التي تلقى اهتماماً أقل. وإن أمكن تحدث معهم عن تجربتك في مراقبة ما يجول بخاطرك نحو أصحاب المهن المختلفة.

- أوكل لهم مهمة معينة غير معتادة مثل: غسل السيارة، تنظيف الحديقة، أو جز الحشيش، بحيث لا تكون من المسؤوليات الأساسية في المنزل، والتي تستطيع أن تعطيها لهم لفترة وجيزة ليقدروا المهن المختلفة.

- إذا كان سن أبنائك مناسباً، وتستطيع أن ترتب لهم أن يعملوا في مكان ما لفترة مؤقتة، بحيث يكون العمل آمناً ومناسباً لسنهم، فستكون هذه تجربة تضيف لهم الكثير.



١٤- عدم الحكم على الآخرين من ملابسهم !!

الحكم على الأشخاص من ملابسهم أو شكلهم من الأمور الشائعة والتي تؤدي إلى ضيق أفق أبنائنا، وتحدهم في المستقبل، بل وتؤسس للتمييز بين الناس. فعندما يكونوا صغارًا فهم لا يأبهون لملابس الآخرين ولا شكلهم، ولكن مع مرور الوقت يستقون هذه الصفة من الكبار. فأبناؤنا بحاجة إلى فهم أن الملابس لا تحدد الشخص وليس من الصحيح أن نصدر أحكاماً على الآخرين أو نصنفهم من خلالها، وإلا فهو حكم جائر. فبعض الذين ملابسهم مهلهلة هم أذكياء ومتميزون في الحياة.

للمربين:

- ما الذي يخطر في ذهننا عندما نرى شخصاً ثيابه مهلهلة؟ هل نصدر أحكاماً عليه؟ هل نرى أنفسنا أفضل منه؟
- لنراقب أنفسنا... هل احترامنا للناس يختلف حسب ملابسهم ؟

للأطفال والمراهقين:

- اختر وقتاً مناسباً لك ولأبنائك، لمناقشة هذا الموضوع واستمع لرأي أبنائك، قد يكون ذلك عند انتظار دوركم في الطابور، أو في السيارة. تحدث عن أي تجربة شخصية لك أو لغيرك في موضوع الملابس والانطباع الخطأ الذي يؤخذ. هذا لا يعني أبداً أن لا نهتم بملابسنا، وإنما أن لا نحكم على الآخرين من خلالها. لعل من أشهر القصص التي توضح هذا المفهوم هي قصة جامعة "ستانفورد" التي اشتهرت كمثال على أهمية عدم إطلاق الأحكام على الناس حسب الملابس التي يرتدونها. ومختصر القصة هي أن طالبًا جامعيًا توفي، وكان والداه يودان أن يشيدا مبنىً في الجامعة باسم ابنهم. ذهب الوالدان لمقابلة رئيس الجامعة، لكنه استقبلهما على مضض بسبب ملابسهما المهلهلة، وتعامل معهما بفضاضة، وقال لهما إن بناء مبنى في الجامعة مكلف جداً، ولا تستطيعان ذلك.

بعد الحديث مع رئيس الجامعة، وجد الوالدين أنهما يستطيعان بناء جامعة متكاملة، وليس مبنى فقط، وعليه بنيا جامعة "ستانفورد".

- تحدثوا حول أهمية الاحترام للجميع، وليست الملابس هي التي تحدد احترامنا للآخرين.

١٥- السعادة

تكاد تكون السعادة من الأمور التي ينشدها الجميع. وأهم باب للسعادة هو إسعاد الآخرين. فالإنسان الذي يمنح السعادة للآخرين سترجع له وبقوة. إن الأبناء الذين ينشئون على التفكير في الآخرين وإسعادهم، يكون لهم دور قيادي وتأثير ايجابي في الحياة، بل هم الذين يستمتعون بالسعادة. أما الأبناء دائمو التفكير في رغباتهم واحتياجاتهم فقط، تكبر لديهم الأنانية وتصعب عليهم السعادة...

للمربين:

- لنفكر في إدخال السرور على قلوب أطفالنا وأسرنا، وأقاربنا، وحتى الأشخاص حولنا مثل بائع البقالة، أو عامل النظافة، أو غيرهم... قد تكون بكلمة لطيفة، أو ابتسامة أو بمساعدة. الهدف هو التفكير في الآخرين.

للأطفال:

- ساعد طفلك في التفكير في إسعاد الآخرين. بعض الأفكار المساعدة: أن يكتشف إحدى احتياجات صديقه أو أحد زملائه، وبعدها يسد هذه الحاجة. قد تكون شيئًا بسيطاً، كمعرفة كم هو محبوب أو لطيف، أو قد يوجد طفل وحيد، لا يجد من يلعب معه فيستطيع طفلك أن يلعب معه، أو طفل يحتاج إلى شيء (قلم مثلاً) وهو يستطيع أن يعطيه .

للمراهقين:

- عزز لدى الأبناء القدرة على إدخال السرور على قلوب الآخرين. قبل خروجهم من البيت ذكرهم أن يدخلوا السرور على قلب أحد. نبهم إلى أن هذا لا يعني أن نتخلى عن مبادئنا من أجل الآخرين فذلك ليس من "إدخال السرور". وأن لا يعملوا أي عمل لا يجدونه مناسباً، فقط الأعمال التي ترتضيها القيم الإنسانية.

- اتفقوا معاً كعائلة على عمل شيء معين يدخل السرور على قلب أحد ما، كأحد أفراد العائلة الكبيرة مثل العم، أو الخالة، أو غيرهم...

١٦- الحياد في النزاعات

قد يواجه أبناؤنا بعض النزاعات بين أصدقائهم، أو أصدقاء آخرين، وفي بعض الأحيان يريدون التدخل لحل النزاع. ولكي يتمكنوا من حله، عليهم أن يقفوا حياديين في هذه النزاعات والاستماع للطرفين. فإذا تعلموا هذه المهارة فإنها ستوفر عليهم الكثير من المتاعب والصعوبات في الحياة، كما يستطيعون أن يكونوا أكثر إنصافاً مع الآخرين.

للمربين:

- من المهم أن نستمع لجميع الأطراف حين حدوث خلاف معين في المنزل، أو أي مكان آخر. وسيكون تمريناً جيداً لقياس مدى حياديتنا في تلك المواقف. فقد نستمع لطرف ونرى أنه مظلوم فنصدر الحكم دون الاستماع للطرف الآخر، وهذا ليس من الإنصاف.

للأطفال والمراهقين:

- إذا تحدث أبناؤك عن نزاع نشب بين أصدقائهم، اسألهم: هل استمعتم للطرفين؟ ساعدهم أيضًا أن يعرفوا أن الانحياز لطرف دون آخر لن يساعد في حل النزاع بل سيعمقه.

- قصة نبي الله داود (ع) تساعد بطريقة سهلة. وهي كالتالي:

" إنّ داود(ع) كان وحده في الغرفة لمّا دخل عليه رجُلان (ملكان) بدون استئذان. كان أحدهما يملك ٩٩ نعجة، والآخر له نعجة واحدة. وطلب الأول من أخيه أن يُعطيه نعجته لأنّه أجدر برعايتها. وتكلّم صاحب النعجة الواحدة يدافع عن موقفه بطريقة أثارت الشفقة والرحمة في قلب داود(ع). من هنا حكمَ لصاحب النعجة الواحدة دون الاستماع إلى كلام الآخر، فقال: (قَالَ لَقَدْ ظَلَمَكَ بِسُؤَالِ نَعْجَتِكَ إِلَى نِعَاجِهِ) (ص:٢٤) وفوراً.. انتبَه داود عليه السّلام إلى أن ما صدر منه

من حكم كان فيـه تسرّع لا يليق بشأنه، فهو لم يستمع للطرفين، وأدرك أنّ رفع هذه الشكوى إليه كان امتحاناً له.

- قد ينحاز الأبناء إلى أصدقائهم عند حدوث خلاف بين طرفين أحدهما صديق، ويصعب عليهم أن يستمعوا للطرف الآخر. تحدث معهم عن أن الصداقة الحقة هي التي تكون فيها صادقاً مع أصدقائك، ولا تنحاز لهم بدون أن تسمع للطرفين. من المهم أن لا تسيء لأي من أصدقائك حتى وإن كانوا مخطئين.

١٧- الوفاء بالوعد

الوعد من أكثر الأمور حساسية عند الأبناء. فإذا وعدهم والداهم بشيء فهم ينتظرون تطبيق ذلك الوعد. وأحياناً يطلق الوالدان وعوداً ولكنها ليست عملية بحيث يصعب عليهم تنفيذها، أو يقع لهم عارض يمنع تنفيذ هذا الوعد. كل هذه الأعذار قد لا يفهمها بعض الأبناء، فهم يعرفون أن والديهم وعدوهم ولم يفيا بوعدهما، فتقل ثقتهم بهما. وهذا سيجعلهم يتسيبون أيضاً في الوعود التي يقدمونها...

للمربين:

- لنتنبه للوعود التي نعد بها أنفسنا، أو الناس، أو أبناءنا، والأفضل أن نعطي لأنفسنا مساحة من الوقت الكافي لتطبيق الوعد، بحيث نتأكد أننا نستطيع الوفاء بوعدنا. عندما نفي بالوعد مع أبنائنا، لنخبرهم أننا عملنا كذا وكذا لأننا نفي بوعودنا، وأن الوفاء بالوعد خلق مهم بالنسبة لنا. هذا السلوك سيعزز قيمة وأهمية الوفاء بالوعد عندهم. وإذا حدث طارئ يمنعنا من الوفاء بالوعد، فلنرتب أمورنا بطريقة لنستطيع أن نفي بوعدنا ولو قبل المدة المحددة للوعد، أما إذا لم يكن ذلك ممكناً فعلينا الاعتذار و إخبارهم بالسبب.

- لنشارك تجاربنا في الوفاء بالوعد مع أفراد العائلة، سواء الوعود التي قطعناها على أنفسنا أو الآخرين.

للأطفال و المراهقين:

- ساعد أبناءك في اختيار الوعود التي يقطعونها على أنفسهم، فمن المهم أن تكون هذه الوعود لأمور تعود بالخير عليهم أو على غيرهم، وليست لأمور سيئة، أو بها إيذاء لأحد.

- إذا وعدك أبناؤك بشيء، فذكرهم أن عليهم الالتزام بهذا الوعد. كذلك إذا وعدوا أصدقاءهم أو آخرين بشيء فعليهم الوفاء به، حتى ولو أثقل عليهم.

- نوعٌ آخر من الوعود التي من المهم أن يتعلم الأبناء الوفاء بها وهي الوعود التي يعدون أنفسهم بها. فاحترام الإنسان للوعود التي يقطعها مع نفسه، والوفاء بها لا يقل أهمية عن الوعود للآخرين.



١٨- مدرسة الحياة

الحياة والمواقف التي تمر بنا فيها الكثير من العبر. المهم هو كيف نستفيد منها. فإذا استطعنا أن نعلم أبناءنا مهارة التعلم من مواقف الحياة نكون قد قدمنا لهم كنزًا لا منتهى له من المعرفة والعبر كما سيساعدهم على التطور المستمر في حياتهم، لأنهم سيكونون أكثر وعياً للمواقف التي تمر بهم وحيثياتها، ويستطيعون تقييمها بشكل أفضل.

للمربين:

- خلال هذا الأسبوع، نهاية كل يوم، لنراجع المواقف التي مررنا بها طوال اليوم، ما هي الأمور التي فكرنا بها أو عملناها وكانت جيدة، والأمور التي لم تكن جيدة، لتساعدنا على التعلم منها، والتطور. هناك طريقة أخرى أيضاً، وهي مراجعة المواقف بمجرد حدوثها، أي أن يعيد المرء الموقف في ذهنه ويقيم ردود أفعاله. هل هناك شيء كان يستطيع عمله بصورة أفضل؟ هل قال كلمات لا يجدها مناسبة، أو كان يستطيع قولها بشكل أفضل؟ هل تعلّم شيئًا جديدًا من هذا الموقف؟

- تدوين المواقف المختلفة، التي حدثت لنا خلال اليوم وتعلمنا منها، في دفتر صغير يساعد على مراجعتها في المستقبل، وقد يتعلم أبناءنا منا ذلك أيضاً.

للأطفال والمراهقين:

- افتح حواراً مع أبنائك أو أفراد عائلتك نهاية اليوم أو قبل الذهاب للنوم حول التعلم من مواقف الحياة، بحيث يعطي مجالا لكل فرد أن يتحدث عن موقف حصل له وماذا تعلم منه وكيف يستطيع أن يعكس ذلك على حياته في المستقبل بدون إطالة. و الأفضل أن تبدأ أنت بموقف بسيط بحيث يستطيع أبناؤك أن يستوعبوا الموقف والاستفادة منه. بسط الموقف بحيث يناسب سن أبنائك.

١٩- استشعار جمال الطبيعة

يوما بعد يوم تعتلي البنايات لتحل محل الأشجار والبحار. ويزداد العمران ليحل محل الطبيعة الجميلة باختلاف أنواعها.

من ناحية أخرى ارتبط الأبناء بالألعاب الإلكترونية وابتعدوا شيئًا فشيئًا عن الطبيعة وهذا البعد له ثمنه الباهظ. هذا البعد سيقلل من شعورهم بأهمية الطبيعة ولن ينبروا ليدافعوا عنها، أو يتحمسوا للحفاظ عليها...

للمربين:

- لنستشعر جمال الطبيعة من حولنا، مهما كانت بسيطة... فهي أساس وجودنا.

للأطفال والمراهقين:

- الفت انتباه أبنائك إلى جمال الطبيعة: أشعة الشمس خلف الغيوم، أو الأشجار الطويلة، أو أوراق الأشجار الجديدة اللامعة، بعض الفراشات الجميلة، ألوان الأزهار، أو سمعتم صوت زقزقة الطيور ...

- استثمر أي فرصة لجو جميل في قضاء بعض الوقت خارج المنزل و مشاهدة البحر أو الأشجار.

- بعض الأبناء يستمتعون بجمع أوراق الأشجار ذات الأشكال المختلفة، يجففونها ويضعونها في ألبومات، تستطيع مشاركة أبنائك في ذلك.

- استقطع وقتاً لتستمتع مع أبنائك باللعب في الرمل، ولا تقلق على نظافة الملابس، فاللعب بالرمل يخلص من الإجهاد، كما أن لعب العائلة معاً بالرمل يقربهم من بعضهم البعض.

- تستطيع تشجيع أبنائك على تصوير بعض المناظر الطبيعية الجميلة مثل الورود

والأشجار أو الحشرات بالكاميرا ثم تقومون بعرض هذه الصور بشكل جميل في المنزل، أو إرسالها للآخرين.

- إذا كان لدى أحد من أبنائك موهبة الرسم فشجعه على رسم المناظر الطبيعية.
- بعض الأبناء يحبون الزراعة، شجعهم على ذلك ولو في أصص صغيرة.
- اخرج مع أبنائك وأصدقائهم في نزهة لصيد الأسماك، فالصيد –وفق الضوابط- يبني علاقة وثيقة مع الكائنات الحية وطريقة حياتها.



٢٠- العفو

العفو من القيم الموجودة لدى الأطفال بالفطرة، فتراهم يتشاجرون مع أصدقائهم وبعدها بدقائق كل شيء يعود لمجراه الطبيعي. إلى أن يتعلموا من الكبار معاداة الآخرين، ومقارنة أنفسهم بهم، وتذكر المواقف السابقة وتذكير أقرانهم بها، وإطلاق الأحكام عليهم.

خلال هذا الأسبوع سنركز على مساعدة أبنائنا على تعلم العفو وإعادته إلى حياتهم لأنه جزء مهم منها، فكثيرة هي حالات الخصام التي نراها بين الأخوة والأقارب أو الأصدقاء والتي لا نريدها لأبنائنا فهي تمزق حياتهم الاجتماعية وتنغص حياتهم الشخصية بتذكر جروحهم الماضية. إن العفو يساعدنا ويساعد أبناءنا على أن تكون حياتنا أكثر سلاماً مع أنفسنا والآخرين، ويحررنا من مشاعر الغضب والحزن والأسى. فهو في الحقيقة يمثل عملية تنظيف وتشافي للجروح بحيث نستطيع أن ننطلق في الحياة من جديد.

هنا بعض الأفكار العامة المساعدة:

- إن العفو لا يعني أن التصرف الخاطئ مقبول، وإنما أن نعترف أن ما حدث لم يكن صحيحاً ولكننا نختار أن نعفو لنمضي في حياتنا بسلام.
- العفو هو طريقة نظرة للأمور بأننا جزء من عالم كبير وكل إنسان يخطئ أو قد يسيء للأخر، فنحتاج أن يُعفا عنا، وأن نعفو عن الآخرين.
- بدون العفو يعيش الإنسان حالة تراكم للمشاعر السلبية التي قد تسبب له الأمراض.
- العفو ينتج عندما يعلم الإنسان أنه مسئول مسؤولية تامة عن مشاعره، فيهتم بأن تكون مشاعره وحياته بخير وسليمة ولا يسلمها لأحد غيره فيبقى أسيراً لأعمال غيره.

- العفو هو هدية يقدمها الإنسان لنفسه ليحررها من قيد الألم، بالرغم من أنه يبدو عكس ذلك. إن الشخص الذي يعفو هو الذي يشعر بالراحة والتحرر وليس المعفي عنه.

- أهم أنواع العفو هو العفو عن الذات، فيوجه الإنسان طاقته من لوم وتأنيب نفسه إلى أخذ خطوات جادة لتطويرها.
ما الذي يترتب على العفو؟

- العفو هو أن لا أجعل ما حدث يعترض طريق علاقتي.

- العفو هو أنني لن أستحضر الحدث مرة أخرى لاستخدمه ضد الطرف الآخر.

- العفو هو أنني لن أتحدث عما حدث مع الآخرين.

للمربين:
إن تطبيقات العفو في حياتنا كثيرة، ونستطيع أن نقيسها بإثارة بعض الأسئلة والإجابة عليها بصراحة، وبدون تبريرات...

- هل نعفو عن شريك\ة حياتنا إذا أخطأ؟ هل نعفو عن الذين أخطئوا في حقنا حتى لو لم يعتذروا؟

- هل نقبل اعتذار أبنائنا؟ أو من أخطأ في حقنا؟ وهل نعفو عنهم ؟

- هل نبقى نكرر على أبنائنا ونذكرهم بالأخطاء التي عملوها؟
العفو عن الأبناء له أهمية أخرى بجانب أن نكون نموذجاً للعفو لهم، فالعفو عن الأبناء يساعدهم في تكوين صورة أكثر إيجابية عن أنفسهم، أما تكرار تذكيرهم بأخطائهم فإنه يجعل تلك الأخطاء تلصق بأذهانهم وتكون جزءًا من شخصيتهم، فلا يحاولون تغييرها.

العفو لا يعني فقط أن نتجاوز عن أخطاء أبنائنا ، وإنما بناء علاقة محبة واحتضان

لهم ولمجالات ضعفهم ومساعدتهم على تجاوزها بأنفسهم، فنكون نحن الملجأ الآمن لهم. فالكلام القاسي أو الجارح لا يساعد الأبناء على التعلم من أخطائهم وتجارب حياتهم، كما أنه يهشم العلاقة بيننا وبينهم.

للأطفال والمراهقين:

- ساعد طفلك على التحدث عما حدث له، وتذكر أن الأطفال أكثر محبة لأصدقائهم مهما حصل، فلا تقل أي كلمة تسيء فيها للطرف الذي يتحدث عنه، واسأله بعد أن ينتهي تماماً: ما الذي ستفعله؟

- تحدث مع طفلك حول مبدأ "العفو"، وتوضيح أن الإنسان عندما يشعر بالقهر أو الغضب تجاه الذي أساء له فإنه في الحقيقة يؤذي نفسه، ولمساعدته على فهم ذلك، قد تساعد هذه القصة على التوضيح: قرر شخص أن يحمل معه كيسًا يضع فيه حجرة صغيرة عندما يؤذيه أو يسيء له أحد ليتذكر الإساءة ولا ينساها. وبالفعل بدأ يجمع هذه الأحجار ويكتب على كل واحدة منها الإساءة التي آلمته. واستمر في ذلك حتى ثقل الكيس عليه وأصبح من الصعب عليه أن يواصل في حمله. عندها قرر أن يعفو عن الجميع وأن يرمي جميع تلك الأحجار التي أثقلت كاهله، فيعيش بحرية أكبر.

- دعه يعبر عن أي انفعال لديه، ثم اطلب منه أن يرسم نفسه وهو يحمل هذه المشاعر تجاه الطرف الذي أساء له. بعدها تحدث معه عن العفو، واطلب منه أن يرسم نفسه بمشاعر العفو، وأي رسم يفضل. إذا لم يرد أن يرسم، فيستطيع أن يتخيل ذلك في ذهنه.

٢١- الأحلام...

يحمل الأبناء أحلاماً مليئة بالأمل، ونستطيع مساعدتهم في تحقيق هذه الأحلام. فتحقيق الأهداف الصغيرة سيزيد ثقتهم في قدرتهم على تحقيق أحلامهم الأكبر، وبالتالي يؤمنون بقدرتهم على النجاح في الحياة، وسينمو تفكيرهم الإيجابي وتتطور أحلامهم.

للمربين:

دورنا مهم في جعل بيئة المنزل مكاناً محفزاً للحديث عن الأحلام في الحياة، بحيث نتحدث عن أحلامنا وكيف نريد أن نحققها، ونتحدث مع أطفالنا عن أحلامهم. كما نستطيع تخصيص وقت بسيط ليكتب كل فرد من أفراد العائلة حلمه بشكل جميل على ورقة كبيرة، وتستطيعون تعليق هذه الورقة على الجدار في مكان يستطيع جميع أفراد العائلة رؤيته، واستخدام الألوان والرسم سيجعل الكتابة أكثر مرحاً.

للأطفال:

- ساعد طفلك في وضع هدفٍ صغيرٍ ليسعى في درب تحقيق حلمه. ساعده أن يختار هدفاً تكون متأكداً أنه يستطيع تحقيقه.
- اثنِ عليه عندما يتحقق ذلك الهدف وشجعه للانتقال لهدف أكبر قليلاً ... تأكد أن يكون الحلم حلمه هو، وليس حلمك أنت له...

للمراهقين:

قد لا تكون طبيعة أحلام أبنائك تماثل أحلامك لهم، لكن المعنى الذي تريد أن توصله لهم هو أنهم قادرون على تحقيق أحلامهم من خلال وضع أهداف صغيرة.

ملاحظات مهمة:

- طرق التفكير في تحقيق الحلم قد تختلف لدى الأبناء، وهو ما يحتاج أن نتفهمه ونتقبله طالما أنها طرق ليست ذات تأثير سلبي عليهم. مثلاً: قد تحلم الفتاة بأن تكون عازفة بيانو، لكنها لا تريد أن تحضر دروساً في العزف بل تريد أن تتدرب متى ما شاءت، أو بالعكس وهو شيء لا بأس به وإن تطلب وقتاً أطول.

- انتبه أن لا يتحول حلم ابنتك أو ابنك إلى هدف أنت تريده أكثر منهم، فأكثر الظن إنهم سيفقدون الحماس له؛ لأنهم فقدوا ملكيتهم لحلمهم.

- بعض أحلام الأبناء قد لا تكون شيئاً يتطلب عملاً أو جهداً، بل قد يريدون شراء جهاز إلكتروني مثلاً، أو أن تكون لهم الحرية في جانب من جوانب حياتهم، وفي هذه الحالات بالإمكان استثمار هذه الفرص لربط هذه الأحلام بأهداف أخرى لتطوير الأبناء بالمقابل، فمثلاً: يستطيع الآباء الاتفاق مع أبنائهم أنهم سيساهمون في شراء الجهاز إذا التزم الأبناء بعمل شيء ما (عمل يحتاجون الاعتياد على أدائه في المنزل مثلاً) لمدة معينة، أو توقفوا عن عمل مضر لهم، أو حققوا مستوى أفضل في دراستهم، أو غيرها، المهم أن لا يكون هناك توتر أو إلحاح في الموضوع، فيُفقَد الهدف، وهو تحفيزهم للعمل من أجل أحلامهم.

٢٢- تأثير القرارات ...

حياتنا اليومية قائمة على العديد من القرارات. قرارنا أن ننهض باكراً، قرارنا أن نقوم بعمل معين في وقت معين، قرارنا أن نقول هذه الكلمة أو تلك.... فليس القرار بالضرورة في الأمور الكبيرة فقط، بل يشمل أمور حياتنا البسيطة كذلك. وقد تكونا نتائج قراراتنا ايجابية وقد لا تكون.

ومهارة اتخاذ القرار، هي من المهارات التي من المهم أن يتعلمها الأبناء. فبمساعدتهم على رؤية تأثيرات قراراتهم فإننا نساعدهم على تطوير قدرتهم على اتخاذ قرارات أفضل، ليتصرفوا بحكمة أكبر، ويتخيروا القرارات ذات التأثيرات الإيجابية لحياتهم وحياة الآخرين من حولهم.

للمربين:

- لنراقب طريقتنا في اتخاذ أي قرار خلال هذا الأسبوع، ليس بالضرورة قرار كبير ومصيري، وإنما حتى القرارات البسيطة مثل: هل نعمل هذا العمل الآن أو نؤجله؟ هل نتحدث مع عائلتنا عمّا حدث لنا من مواقف أو نصمت؟... وغيرها من القرارات.

- ما أساس القرار الذي اتخذناه؟ وما السبب وراء اتخاذنا له؟ ما هي تأثيراته علينا وعلى من هم حولنا؟

إننا بهذه الطريقة نتعلم الكثير عن طريقتنا في اتخاذ القرار. كما أننا إذا ناقشنا بعض قراراتنا مع عائلتنا قد ننتبه لأمور قد نكون غفلنا عنها. من ناحية أخرى يتعلم أبناؤنا مهارات اتخاذ القرار وكذلك مشاورة الآخرين للاستفادة من وجهات نظرهم.

للأطفال والمراهقين:

العبوا معاً لعبة القرارات. ضع أوراقاً (حجم A5 مثلاً) بعدد أفراد العائلة أو المتسابقين، بحيث يكون مكتوب في كل ورقة قرارًا واحدًا سلبيًا أو ايجابيًا (اختر قرارات تناسب العائلة). يختار كل متسابق ورقة واحدة بها قرار واحد. وضع جانباً أوراقا صغيرة كثيرة للكتابة.

كل متسابق يستخدم الأوراق الصغيرة ليكتب أثراً واحداً لهذا القرار على ورقة صغيرة منفصلة ويلصقها بجانب ورقة القرار الأولى. وهكذا حتى تصبح الأوراق على شكل قطار. مثلاً: القرار هو" أن يمشي أفراد العائلة معاً مرة في الأسبوع لمدة ٤٥ دقيقة"، آثاره: تتعمق علاقات العائلة، يتنشط أفرادها، ...إلخ. الذي يشكل أكبر عدد من الآثار المعقولة هو الفائز.

قد تكون هناك آثار إيجابية لقرار سلبي، اكتبه أيضاً وضعه في قطار منفصل من الأوراق ثم تحدثوا حول الآثار السلبية والإيجابية وتأثيراتهما.

ملاحظة: إذا كان طفلك لا يستطيع الكتابة اختر شخصاً ليقوم بمهمة الكتابة له، أو دعه يعبر بالرسم وبعد ذلك يشرح ما رسمه.

٢٣- أبناء مُطّلعون..

لتتوسع مدارك الأبناء فهم بحاجة إلى الإطلاع على ما يجري في العالم من أحداث، بصورة تناسب سنهم. فهذا سينمي لديهم حس الإطلاع والاهتمام بما يجري حولهم من أحداث في بلدهم والعالم، ويزيد من ثقافتهم.

للمربين:
لنطلع خلال هذا الأسبوع على ما يدور حولنا من أحداث، وفي مختلف البلدان، بأي طريقة سواء الإنترنت، أو الصحافة، أو الإذاعة أو غيرها. المهم أن لا ينحصر اطلاعنا على بلد واحد، أو نوعية واحدة من الأخبار فقط، فكلما تنوعت الأخبار (العلمية، الاقتصادية، السياسية، الاجتماعية،...) كلما كان اطلاعنا أوسع وبالتالي إدراكنا أيضاً.

للأطفال والمراهقين:
شارك أبناءك قراءة الأخبار العالمية (الخفيفة المناسبة لسنهم) واسألهم رأيهم في الخبر.
اختر أخبارًا تهمهم، مثل الأخبار العالمية التي يتحدث عنها الناس، أو في عالم الرياضة، أو الأخبار الغريبة، اثر اهتمامهم بسؤالهم: "هل سمعتم عن ...؟" الذي نشر عنه اليوم، أو أرسل لهم الخبر عبر البريد الإلكتروني إن وجد، على أن لا تكثر من إرسال هذه المواضيع فيفقدوا اهتمامهم.

٢٤- مواجهة الإغراءات

يتعرض أبناؤنا للكثير من المغريات، سواء من قبل أقرانهم أو أصدقائهم، أو على الانترنت، والتي تطلب منهم القيام بأمور تنافي القيم الإنسانية. وكمثال على ذلك، فقد يتعرض أبناؤنا للإغراء بأن يقوموا بالاستهزاء بالمدرس، أو بتجربة التدخين، أو بالكذب على والديهم أو الآخرين، وغيرها، في مقابل بعض المردودات التي سيحصلون عليها مثل أن يخرجوا إلى مكان يتوقون للذهاب إليه، أو ليكونوا في الجماعة الأقوى في المدرسة، أو لكي لا يكونوا مختلفين عن زملائهم، أو لمجرد التسلية.
وأحياناً تكون مقاومة هذه الإغراءات ليس بالأمر السهل. فكيف نساعد أبناءنا على مواجهة هذه الإغراءات؟

للمربين:

- كل إنسان يتعرض لمغريات معينة في حياته، ومن المهم أن نكون على وعي بما نتعرض له من مغريات، وطريقة تعاملنا معها. فقد نحصل على عرض بمبلغ مغري، مقابل التخلي عن قيمة نتمسك بها، أو يطلب أحدهم شيئاً لا أخلاقيا مقابل حمايتنا من التعرض لما يسوءونا.

- أحياناً تكون الإغراءات خفية وغير واضحة وتحتاج إلى دقة للتعرف عليها، ومثال على ذلك إغراء إمضاء الوقت مع الأصدقاء والأحاديث، قد يكون قويًا لدرجة نتخلف فيه عن واجباتنا تجاه العائلة مثلاً.

للأطفال والمراهقين:

- تحدث مع أبنائك في التحديات والمغريات التي يواجهونها، وتحدث عن المغريات التي تواجهها أنت أيضاً، وكيف تفكر فيها. كيف تعرف أن هذا إغراء؟ وماذا تعمل؟

- اطرح موقفًا للعائلة لمناقشته، بحيث يكون الموقف عن شخص تعرض لإغراء مقابل أن يتخلى عن إحدى قيمه مثلا: تعرض أحدهم أن يحصل على مبلغ من المال مقابل أن يكذب على شخص، الأفضل أن يكون الموقف واقعيًا. أثرْ بعض التساؤلات، وناقشها مع أفراد عائلتك. مثلاً: "ماذا يفعل هذا الشخص إذا كان هو فعلاً بحاجة للمال؟"

- قد يكون الإغراء غير مادي أيضاً، فقد يكذب شخص ولا يقول الحقيقة، ليحقق استفادة ما.

- أهم شيء ليكون لهذا النقاش مردود ايجابي أن تتحمل الآراء التي تختلف تماما عنك. وتدع أبناءك يعبرون عن رأيهم بحرية. إذا كانت هناك طريقة في تفكيرهم تعتقد أنها تخالف القيم التي تربيهم عليها، ناقشهم بهدوء. ناقشهم عن تبعات التخلي عن القيم وليس عنهم كأشخاص. فرض الآراء عليهم لن يساعدهم؛ لأنه سيتكتمون على ما يؤمنون به لكي لا يدخلوا في خلاف معك، ولكنهم قد لا يعرفون المبدأ الذي انطلقت منه.

٢٥- التعرف على المشاعر والتعبير عنها

يواجه بعض الأبناء صعوبة في فهم مشاعرهم والتعبير عنها، مما يؤثر بدرجة كبيرة على علاقاتهم مع الآخرين, وقدرتهم في الحصول على حلول إذا ما واجهتهم مشكلة ما. وكمثال على ذلك، قد يصر طفل على عدم الذهاب للمدرسة، ويحاول الوالدان إقناعه بأهمية الذهاب بدون جدوى، في حين أن سبب رفضه هو شعوره بالخوف من زميله في المدرسة الذي يؤذي الأطفال. فإذا استطاع الأطفال فهم مشاعرهم والتعبير عنها بصورة صحيحة، فإن ذلك يساعدهم على التعرف على جذر الموضوع والحصول على حل أو طلب المساعدة.

للمربين:

- لنتعرف على أنواع المشاعر المختلفة مثل الوحدة، الغضب، الإحباط، السعادة، الامتنان، المحبة، الشعور بالذنب وغيرها. فكل واحد من هذه المشاعر له سبب، وإذا استطعنا فهم سبب هذه المشاعر فإننا نستطيع التعامل معها بصورة أفضل. فمثلاً إذا كنا نشعر بالوحدة فقد يكون ذلك بسبب حاجتنا إلى صداقات، أما الشعور بالغضب فقد يكون بسبب توقع معين من شخص ولم يلبَ، ونحتاج أن ندرس هذه التوقعات، أما الشعور بالذنب فقد ينتج عن خطأ ارتكبناه تجاه أنفسنا أو الآخرين، وبالتالي فنحتاج إلى الاعتذار وإصلاح ذلك الخطأ. الخوف قد يكون بسبب خطر نراه قادماً ونريد أن نحمي أنفسنا.... إلخ

- لننتبه لمشاعرنا ونسميها باسمها، وبعد ذلك نسأل أنفسنا عن سبب تلك المشاعر، وما الذي بوسعنا عمله لمساعدة أنفسنا.

للأطفال والمراهقين:

- من المهم أن يكون الجو العام للأسرة مشجعًا على التعبير عن المشاعر، فيعطى كل فرد الفرصة لأن يعبر عن شعوره بدون أن يشعر بالخوف من ردود أفعال أفراد الأسرة الآخرين. وتستطيع أن تبدأ بالتحدث مع أبنائك عن مواقف

حدثت لك ومشاعرك في تلك المواقف، واختر مواقف بها مشاعر تناسب سن أبنائك. مثلا : "اليوم كان علي أن ألقي كلمة أمام مجموعة كبيرة من العملاء. شعرت برهبة من المنظر، لأنها تجربة جديدة علي..."، أو "لقد شعرت اليوم بغضب شديد عندما وجدت كل ما عملته قد تم استبداله، ...." سيشجع ذلك أبناءك على التحدث عن مشاعرهم أيضاً وسيتعلمون أن مشاعرهم مقبولة.

- إذا ذكر لك أبناؤك ما حصل لهم في المدرسة اسألهم عن شعورهم: "وكيف شعرت؟"، سيساعدهم ذلك على الانتباه لمشاعرهم والوعي لأسباب تلك المشاعر.

- نحتاج أن نحترم مشاعر أبنائنا، فإذا كان شعورهم بصورة معينة لا ننفيه، ولا نقول لهم بأنه لا داعي لهذه المشاعر، بل نساعدهم على فهم السبب الذي جعلهم يشعرون بهذا الشعور، وفكروا معاً في ما الذي بوسعهم القيام به تجاه ذلك.

٢٦- (وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوباً وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا)

العالم به العديد من الشعوب المختلفة، واطلاع أبنائنا عليها يساعدهم على التعرف على التنوع في العالم من ناحية الثقافة، اللغات، التقاليد، وغيرها. كما أن تعرفهم على هذه الشعوب يساهم في احترامهم وتقديرهم لهذه الثقافات الأخرى والتعلم منها، وعدم الاعتقاد أنها الأفضل أو أن نمط الحياة التي يعيشونها هو النموذج الوحيد في العالم.

للمربين:

لنطلع ونتعرف على الشعوب الأخرى (مثل شعوب أفريقيا أو أستراليا أو الهند أو غيرها) وعاداتهم ومميزات حياتهم، وطبيعة بلدانهم، فهذا سيساعدنا على تعريف أبنائنا بهذه الشعوب بصورة أفضل.

للأطفال والمراهقين:

- علق خريطة العالم على الحائط في المنزل، هذا سيثير فضول أبنائك، ويحفز الأسئلة لديهم حول مختلف بلدان العالم.
- اطّلع مع أبنائك على صور للشعوب الأخرى مثل زيهم الشعبي، أكلاتهم المفضلة، عاداتهم...
- عرف أبناءك على بعض مهارات الدول الأخرى مثل ال "أورجامي" وهو طريقة تشكيل الأوراق المشهورة لدى اليابانيين بأشكال جميلة ومبدعة، أو الرسم بمساحيق الألوان على الأرض أو الجدار (رانجولي) التي تشتهر بها الهند...
- قد يستمتع أبناؤك بمعرفة العادات الغريبة لدى الشعوب الأخرى ويستطيعون القراءة في هذا الموضوع...
وقتاً ممتعاً...

٢٧- التغلب على الصعاب...

يحتاج أبناؤنا أن يدركوا أن الظروف ليست هي المحدد لمستقبلنا في هذه الحياة بل كيف نتصرف في هذه الظروف ومواقفنا منها هي التي تحدد مستقبلنا فحياة الكثير من الأشخاص البارزين تعج بأمثلة على كيفية مواجهتهم صعوبة الحياة وظروفهم المادية أو الصحية الصعبة وكيف تغلبوا عليها. فالصعاب تنمي شخصيتنا وذواتنا وبدونها لا نعرف مدى قوتنا وطاقتنا.

للمربين:

- خلال هذا الأسبوع لنولي اهتماماً للظروف التي تمر بنا، وردود فعلنا تجاهها. هل نتذمر منها؟ هل نجعلها عائقاً أمام أمور كنا نخطط لها؟ كيف نستطيع أن نتعامل بشكل أكثر ايجابية معها؟
- إن أبناءنا يتعلمون من طريقة تعاملنا مع الصعاب التي تواجهنا، فإذا كنا ايجابيين فسينعكس ذلك عليهم، والعكس بالعكس.
- إذا أمكن، فلنخبر أطفالنا ببعض ظروفنا، ونستشيرهم في كيفية التعامل معها، ونناقش معهم النواحي الايجابية في هذه الظروف الصعبة، فلا يوجد صعاب إلا ولها إيجابيات.

للأطفال والمراهقين:

- مناقشة مفهوم أن مواجهة الصعاب تبني الإنسان وتطوره، فمتى ما أدرك الأبناء ذلك فإننا نكون قد قدمنا لهم عقاراً مهماً لكل الصعاب.
- اقرأ أو اقصص لأفراد عائلتك حياة أحد الأشخاص الناجحين الذين كافحوا لينجحوا، ومن المهم اختيار شخصية تناسب سن الطفل، فمثلاً قصة ماري كوري قصة مناسبة لمختلف الفئات العمرية.
- قد تلمس القصة حياة أبنائك أكثر إذا اخترت شخصية فيها بعض من سماتهم، أو من الأمور التي يودون أن يتجاوزوها، أو تعنى بأحد آمالهم، أو من الشخصيات التي يتأثرون بها.
- في المواقف الصعبة التي يمرون بها، ذكرهم أنهم يستطيعون أن يواجهونها وأنها ستجعلهم أكثر قوة وصلابة.

٢٨- التناصح...

إذا تعلم أبناؤنا أن يتقبلوا النصح أو الانتقاد أو الملاحظات، ويستفيدوا منها ويبنوا عليها فإنهم يستطيعون النمو والتطور بشكل سريع. ولكن كيف نعلمهم ذلك؟

للمربين:
ليرَ أبناؤنا تقبلنا للانتقاد. لنتحدث عن انتقاد وجه إلينا وكيف قابلناه، على أن لا نتحدث بمثالية عن أنفسنا، ليستفيد أبناؤنا مما مررنا به.
لنطلب من أبنائنا أن ينبهونا إذا أخطأنا في شيء ما، لنصبح أفضل، ونشكرهم عليه. كما نستطيع استشارتهم في المجالات المناسبة لسنهم، لنؤسس لقاعدة التناصح بيننا وبينهم في مختلف الأمور.

للأطفال:
تحدث مع طفلك حول أهمية مبدأ التناصح، وأنه من الطرق المهمة لتطور المرء. فالإنسان لا يستطيع أن يرى وجهه ويلجأ للمرآة لتريه إياه، وكذلك التناصح يساعدنا على رؤية النواحي التي يصعب علينا رؤيتها. وكذلك اليد لا تستطيع أن تغسل نفسها بنفسها، بل هي بحاجة لليد الأخرى لتغسل كل منهما الأخرى.
وتستطيع في اليوم التالي مثلاً إبداء ملاحظة واحدة على طفلك ولا تطل أو تكرر، بل اختصر. ركز على الجانب الإيجابي عوضاً عن وصفه بصفات سلبية. مثلاً: عوضاً أن تقول "أنت بخيل" قل له: "إن صديقك كان يريد أن يلعب معك، وطريقتك في دفعه غير مناسبة. ستستمتع أكثر إذا شاركت الأطفال طعامك ولعبك. "

للمراهقين:
اختر المواضيع المهمة والتي تريد أن توجه أبناءك فيها، لأنك إذا قمت بإبداء ملاحظاتك عليهم طوال الوقت فإنهم سينفرون منك. مثلاً: إذا وجدت من خلال حديث معين ذكروه، أن ما قاله أبناؤك يحتاج إلى تصحيح، اسألهم:"هل تودون سماع رأيي؟ " وإذا

كانت الإجابة بنعم فاذكر لهم الموقف مبدياً وجهة نظرك، أما إذا كانت الإجابة ب "لا" فلا تتحدث.
أما إذا كانت ملاحظة على سلوكهم أو أخلاقهم، فتحدث معهم بشأنها.

ملاحظة مهمة: عندما تنصح طفلك أو طفلك المراهق من المهم أن يكون ذلك بينك وبينه وليس أمام الآخرين.



٢٩- تحمل المسؤولية...

الطفل الذي ينمو على تحمل المسؤولية تكون له شخصية مميزة وفرصه في النجاح تكون أكبر؛ لأن هذه القيمة تساعده على العمل وتزيد ثقته بنفسه. تحمل المسؤولية يعني أن يكون لدى الإنسان حس المسؤولية تجاه الأمور المختلفة في الحياة، ولا ينشأ على نظرية "لا شيء يهم" المدمرة، فيشعر بالمسؤولية تجاه عائلته ومنزله والمحافظة عليه وعلى محتوياته، ويشعر بالمسؤولية تجاه دراسته، ويشعر بالمسؤولية تجاه مجتمعه، وهكذا... وكلما كبر سناً زادت مسؤولياته.

حس المسؤولية من القيم التي لا تبنى بالفرض أو الانتقاد، لأنه شعور نابع من استقلالية الفرد، وشعوره بقدرته على أخذ قرارات بنفسه، وإحداث تأثير.

للمربين:

- يتحمل الآباء العديد من المسؤوليات، وبطبيعة الحياة نميل أحياناً إلى الاهتمام بمسؤوليات معينة، أكثر من الأخرى. فقد نشعر بمسؤولية كبيرة تجاه العمل، ولكننا نغفل عن مسؤوليتنا تجاه عائلتنا، أو تجاه الحي الذي نقيم فيه، أو غيرها من المسؤوليات. هذا الأسبوع هو فرصة لمراجعة مسؤولياتنا، ومدى تحملنا لها. إحدى الأدوات المساعدة في التعرف على مسؤولياتنا هو كتابة الأدوار المختلفة التي نمثلها، مثل: أب\أم، موظف، ابن، جار ... وبعدها نحدد مسؤوليتنا تجاه كل دور.

- طريقة تعاملنا مع مسؤولياتنا في الأوقات الصعبة، هي نفسها الطريقة التي سيستخدمها الأبناء للتعامل مع مسؤولياتهم.

للأطفال والمراهقين:

- من المهم أن يعرف الأبناء أهمية تحمل المسؤولية وتأثيرها على مستقبلهم، وأن هناك مسؤوليات تجاه أنفسهم مثل النظافة الشخصية، نظافة أدواتهم، الإطلاع، وغيرها.

وهناك مسؤولية تجاه الآخرين وغالباً ما تكون مشتركة، مثل المسؤولية تجاه أفراد الأسرة، وتجاه المنزل ونظافته، وأن أي خلل في تحمل فرد لمسؤولياته ينعكس على العائلة ككل.

- تنمية حس المسؤولية لا يأتي بإخبار الأبناء بما يجب عليهم عمله، بل ما الذي يريدون عمله، وهذه الإرادة مهمة بحيث يشارك الجميع في مسؤولية المنزل، ويختار كل فرد العمل الذي سيشارك فيه ويناسب سنه، حتى وإن كانت هناك عاملة في المنزل. اكتب مجموعة من المهام الأساسية في المنزل ودع كل واحد يختار المهمة التي يريد القيام بها.

- قد تأتي أوقات لا يشعر الفرد أنه يريد أن يقوم ببعض مسؤولياته، وطريقة التعامل مع هذا الشعور هو القيام بالمسؤوليات تحت مختلف الظروف، وهذا يقود إلى الالتزام.

- حس المسؤولية يُتعلم بالممارسة، وكلما قام الأبناء بمسؤولياتهم، اثن عليهم وشجعهم. تجنب الانتقاد لأنه يُضعف حس المسؤولية، وعوضاً عن ذلك ساعده على رؤية تأثير إهماله لمسؤولياته على نفسه والآخرين.

- الواجبات المدرسية هي مسؤولية الأبناء، وبمجرد أن يأخذ الآباء هذه المسؤولية، بتأدية بعض الواجبات عنهم، أو عمل المشاريع لهم، فإنها ستتحول إلى مسؤولية الآباء، فحتى لو كانت النتيجة أنهم سيخسرون بعض الدرجات، إلا أنهم بحاجة إلى تحمل نتيجة أعمالهم.

٣٠- الفرح للآخرين...

الفرح من أجل شيء جميل حصل لغيرنا، شعور نبيل وراق، يحمينا من الوقوع في مستنقع الحسد والمشاعر السلبية تجاه الآخرين. وإذا ساعدنا أبناءنا على تعلم هذه القيمة فإننا نكون قد ساهمنا في تعليمهم المحبة والخير للإنسانية جمعاء، وهذا شيء نبيل جداً، يساعد على جعل المجتمع، مجتمعاً محبًا للجمال والفضائل والخير للجميع.

للمربين:
قد تحصل للآخرين أمور جميلة، سواء صغيرة أو كبيرة، فلنفرح لهم ونشكر الخالق على ذلك...

مثلاً: قد نكون في السيارة ونبحث عن موقف لمدة طويلة ونجد أن سيارة أخرى حصلت على الموقف ما أن دخلت. ما هو شعورنا؟ لنفرح للآخرين...
أو قد يحصل أحدهم على شهادة عليا، أو عمل مميز، أو يرزق بشيء كان ينتظره، أو غيرها من الأمور التي تفرحه... فلنفرح له، ونشكر الخالق أنه ساعده ووفقه...

للأطفال والمراهقين:

- اجعل الفرح من أجل الآخرين هو السمة الغالبة لهذا الأسبوع، فشجع أبناءك للفرح من أجل أمور جميلة وقعت للآخرين أو أي نوع من الفرح دخل قلوبهم.

- تحدث مع أبنائك عن أمر ما جميل وقع لشخص خارج أفراد العائلة... واشكروا الخالق على ذلك، ثم اتصلوا له وهنئوه.

- إذا لم يفز أبناؤك في سباق أو مسابقة كانوا يسعون للفوز فيها لكن زميلهم فاز. لا تقارن أبناءك بالآخرين، بل ساعدهم أن يفصلوا بين شعورهم بعدم الفوز، وشعورهم بالفرح لزميلهم - وشجعهم أن يهنئوه على فوزه.

٣١- استثمار الوقت

الوقت هو رأس مال كل إنسان، لكنه يختلف عن المال كثيراً، فما يمضي منه لا يمكن تعويضه أو استرجاعه، ولا نستطيع تخزينه أو حفظه. ولكل دقيقة من دقائق حياتنا احترامها؛ لأنها تشكل عمرنا واستثمارنا، وكلما كانت نظرة الإنسان لقيمته الإنسانية أكبر زاد احترامه واستثماره لوقته ووقت الآخرين.

إن تعليم أبنائنا كيفية استثمار الوقت هو حاجة ملحة وضرورية ولكنها قد تكون صعبة وخاصة مع وجود التقنيات الحديثة التي تستهلك وقت الإنسان دون أن يعي لذلك، مثل التلفاز، والألعاب الإلكترونية، ووسائل التواصل الاجتماعي، وغيرها.

القيمة التي سيتم التركيز عليها هذا الأسبوع هي استثمار جزء من الوقت اليومي، بحيث يشعر الإنسان أن وقته مهم وثمين، وعوضاً عن التفكير في كيفية إمضاء الوقت، يفكر في كيفية استثماره.

للمربين:

- إن طريقة تعاملنا مع الوقت ستؤثر على كيفية تعامل الأبناء معه، فقد نقوم بنفس الأعمال ولكن مجرد تغيير نظرتنا للوقت ستغير طبيعة العمل الذي سنقوم به وهدفه، فنؤديه بوعي واهتمام أكبر، ومتعة أيضاً!!

فيما يلي بعض الأمثلة:

- o نريد أن نمضي الوقت فنذهب للعشاء مع عائلتنا أو أصدقائنا مثلاً، ونبقى هناك نأكل ونرجع؟ أو قد نعمل الشيء ذاته لكن الهدف هو أن نستثمر الوقت في بناء علاقة مع أفراد عائلتنا وأصدقائنا فنشاركهم أفكارنا وأحلامنا، ونستمع لتجاربهم، ونتعرف على الجوانب المختلفة من حياتهم لنساند ونطور بعضنا البعض.

- هل نستثمر أوقاتنا في تنمية أنفسنا؟ في زيادة المعرفة في التعلم وفي تكريس صفة أو عادة جميلة أو في التفكر والتأمل والتعلم من مجريات حياتنا؟
- هل نسأل أنفسنا عند القيام بعمل ما: ما الذي أستثمر وقتي فيه بقيامي بهذا العمل؟

• من النتائج المترتبة على تغير نظرتنا للوقت واستثماره، هو أننا نصبح أكثر احتراماً لأوقات الآخرين كذلك، فنحترم مواعيدنا مع الآخرين سواء أكانوا أبناءنا أو رؤساءنا في العمل أو أي شخص آخر؛ لأن كل واحد منهم إنما هو إنسان والوقت الذي سيعطيننا إياه قد اقتطعه من حياته.

للأطفال والمراهقين:

• وضع ساعة بحيث يراها جميع أفراد العائلة حتى الأطفال منهم، ليكون الوقت جزءًا حاضرًا وبشكل حسي.

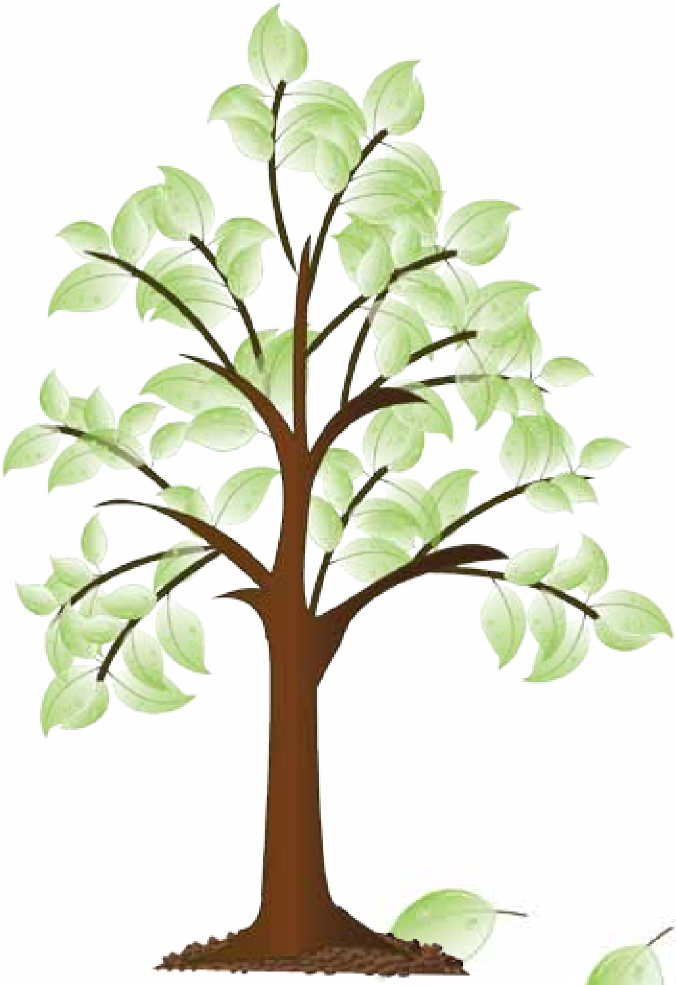
• ألعاب لتوضيح مفهوم استثمار الوقت للأبناء:

- أعط لكل فرد من العائلة كيسًا بداية اليوم، واطلب منهم أن يجمعوا بعض الوقت فيه حتى نهاية اليوم، قد يستنكر الأبناء ذلك، ولكن اشرح لهم أن هذه لعبة العائلة لهذا اليوم، والفائز سيحصل على هدية رمزية (شيء بسيط فقط لإثارة الحماس). الفكرة من هذه اللعبة هي أن يتعلم الأبناء أن الوقت لا يمكن حفظه أو استرجاعه، ولكن الأعمال التي نقوم بها بالوقت الذي لدينا هو الشيء الوحيد الذي يبقى لنا.

- لعبة الاستثمار: اسأل أبناءك ما الذي سيفعله كل واحد منهم لو أعطي مبلغاً معيناً وقدره ...(اختر مبلغاً أكبر قليلاً من مصروفه اليومي \ الشهري) ليحقق أفضل استثمار لهذا المبلغ، واستمع لمقترحاتهم. ثم اسألهم مرة أخرى:"ماذا لو رأيت شخصاً يأخذ المبلغ ويرميه على الأرض؟ أو يشتري به شيئًا لا يحتاجه ولا يستخدمه؟" واستمع لإجاباتهم. الفكرة من هذه اللعبة هو أن يرى أبناؤنا أن الوقت هو حقيقة أثمن من المال لأنه يمثل أساس مكونات حياتنا، فما الذي نريد أن نستثمر أوقاتنا فيه!!!
من المهم أن نعطي الأبناء فرصة ليفكروا في الموضوع بأنفسهم ولا نحول الموضوع إلى موعظة طويلة، تنفرهم.

- بداية هذا الأسبوع علق لوحة أو ورقة كبيرة على أحد جدران المنزل، وضع العنوان "دفعت ثمنه من دقائق حياتي" وضع معها قلمًا، بحيث يستطيع كل فرد من العائلة أن يرسم أو يكتب اسم شيء استثمر وقته في عمله. نهاية الأسبوع تتحدث العائلة عن تجربتها في هذه الأعمال. ليس الهدف هو إنجاز أعمالٍ كبيرة بل تقدير الوقت والشعور بقيمته، وكذلك وضع أهداف أكثر أهمية للعمل الذي يقومون به.

- شجع أبناءك على تنمية مهاراتهم ومواهبهم فذلك يجعلهم يستثمرون أوقاتهم عوضاً عن إهدارها.



٣٢- أشجار طيبة

في أغلب الكتب المقدسة ذكر الخير أو كلام الخير على أنه شجرة طيبة. وهي صورة تشبيهية جميلة تساعدنا على تصور أثر الخير، وتساعد أبناءنا كذلك على فعل الخير.

للمربين:
لنزرع أشجاراً طيبة هذا الأسبوع، بأن نعمل أعمال خيرة مثل مساعدة شخص أن يثق في نفسه، أو نعرض مساعدتنا شخص بدون أن يطلب، أو نساعد أحدهم على تعلم شيء قد يثري حياته، أو إبداء الاهتمام لما يشعر به الآخرون، زيارة مريض أو قريب، وغيرها من الأعمال.

للأطفال والمراهقين:
تحدث مع أبنائك حول فكرة الأشجار الطيبة.
اتفق مع أبنائك أن ترصدوا عدد الأشجار التي ستزرعونها خلال فترة معينة، والأفضل أن لا تكون فترة طويلة، مثلاً خلال يوم واحد، أو يومين. والأفضل أن يتحدث كل واحد عن أشجاره مباشرة بعد الوقت الذي خصص لزراعة الأشجار (أي فعل الخير). إذا لم يفعل أحدهم أي شيء فلا تعاتبه، بل شجعه وأعطه أفكاراً لأفعال خيره.

قد يزرع أبناؤك شجرة بدون أن ينتبهوا، اذكر أعمال الخير التي قاموا بها ولم ينتبهوا لها.

٣٣- القلب السليم

سلامة قلب الإنسان قد تأتي بأكثر من وجه، والمعنى المراد هنا هو القلب السليم من الناحية المعنوية، بمعنى أن القلب ليس فيه سوء ظن أو كره أو حقد أو قهر من أحد، ولا يرى نفسه أفضل من أحد، ولا يتمنى إلا الخير للناس، لا يتحامل عليهم، ولا يفكر بسوء فيهم. فالقلب المريض من الناحية المعنوية يؤثر على سلامة الإنسان الجسدية، فتكثر لديه الأمراض وتزيد المعاناة.

القلب السليم هو المؤشر على إنسانية الإنسان، فكلما كان نظيفاً من الحقد والحسد وغيرهما من الأمراض التي تصيبه كلما كانت إنسانيته أكبر.

الهدف لهذا الأسبوع هو أن نتعلم قيمة الوعي لمراقبة سلامة هذا القلب، وتنظيفه باستمرار، ومساعدة أبنائنا على فهم ذلك أيضاً، ليعيشوا حياة أكثر انسجاماً وسعادة مع ذواتهم ومع الآخرين.

للمربين:

- القلب هو الحرم المقدس للإنسان، الذي إذا كان طاهراً يمتلئ بالنور فينير لمن حوله أيضاً، وإذا تدنس فإنه يكون ظلمة للإنسان ولمن حوله...

- الخطوة الأولى تجاه تنظيف قلبنا هو الاعتراف بالأفكار أو الأعمال التي وسخت قلبنا. الخطوة التالية هي التفكير في كيفية تنظيفه، مثل إزالة الأفكار السيئة والتراجع عنها، وتصحيح العمل .... إلخ.

- إن مراقبتنا لقلوبنا وما يجول فيها من أفكار وظنون بشكل مستمر، وتنظيفها بالتصحيح يساعد على حمايتها من الأمراض المعنوية والجسدية. كما أن الإنسان الذي يتمتع بقلب سليم هو أقدر على الاستمتاع بحياة هانئة وهادئة.

- إن مشاركة هذا النوع من التجارب مع أفراد العائلة قد لا يكون سهلاً على البعض

لكنها تساعد أبناءنا على الفهم الأعمق لمعنى سلامة القلب ومراقبته، فلنختر ما هو مناسب من تجاربنا ونشاركهم إياه...

للأطفال والمراهقين:

- لمساعدة الأبناء على تخيل القلب السليم نستطيع تشبيهه بالملابس البيضاء الجميلة، وأننا عندما نؤذي قلبنا (بالكلام السيئ عن الناس مثلاً، أو تمنى السوء للآخرين أو الفرح بما أصابهم من سوء، أو الشعور بأننا أفضل منهم سواء في التحصيل الدراسي، أو الشكل، أو الناحية المالية، أو غيرها...) هذه الأمور توسخ القلب، فنتخيل ملابسنا وقد اتسخت وأصبحت ملوثة ببقع سوداء ورائحتها نتنه. ما هو شعورنا تجاه هذه الملابس الآن؟ وكيف نتصرف؟

- مجموعة أسئلة مساعدة: لتقريب مفهوم سلامة القلب بالإمكان التحدث عن المشاعر، وطرح بعض الأسئلة المساعدة على اكتشاف خبايا القلب مثل:

  - هل هناك شخص تفرح بخفاء إذا أصابه سوء؟
  - هل هناك شخص تشعر بأنك أفضل منه؟
  - هل تشعر أحياناً بأنك تود أن تكون أفضل من شخصٍ ما؟ أو أن تحصل على أشياء أفضل أو أكثر منه؟
  - هل تتذمر من شخص ما أو تتحدث عنه بسوء سراً؟ أو مع مجموعة من الناس أثناء غيابه؟

ليس المطلوب هو الإجابة عن هذه الأسئلة أمام الجميع، وإنما هي للمساعدة على التقييم الفردي...

- هناك العديد من القصص التي تساعد على إيصال مفهوم سلامة القلب للأبناء، فيما يلي مثالان:

قصة كيس البطاطس:

قررت مدرسة روضة أطفال أن تجعل الأطفال يلعبون لعبة لمدة أسبوع واحد، فطلبت من كل طفل أن يحضر كيسًا به عدد من ثمار البطاطا، وعليه إن يطلق على كل حبة بطاطس اسم شخص يكرهه.

وفي اليوم الموعود أحضر كل طفل كيس البطاطس، موسومة بأسماء الأشخاص الذين يكرهونهم، عندها أخبرتهم المدرسة بشروط اللعبة وهي:

أن يحمل كل طفل كيس البطاطس معه أينما يذهب لمدة أسبوع واحد فقط، بمرور الأيام أحس الأطفال برائحة كريهة تخرج من كيس البطاطس وبذلك عليهم تحمل الرائحة وثقل الكيس أيضا. وطبعا كلما كان عدد البطاطس أكثر فالرائحة تكون أكثر والكيس يكون أثقل، بعد مرور أسبوع فرح الأطفال لأن اللعبة انتهت.

سألتهم المدرسة عن شعورهم وإحساسهم أثناء حمل كيس البطاطا لمدة أسبوع، فبدأ الأطفال يشكون الإحباط والمصاعب التي واجهتهم أثناء حمل الكيس الثقيل ذو الرائحة النتنة أينما يذهبون. بعد ذلك بدأت المدرسة تشرح لهم المغزى من هذه اللعبة.

قالت المدرسة:
هذا الوضع هو بالضبط ما تحمله من كراهية لشخص ما في قلبك، فالكراهية ستلوث قلبك وتجعلك تحمل الكراهية معك أينما ذهبت، فإذا لم تستطيعوا تحمل رائحة البطاطس لمدة أسبوع فهل تتخيلون ما تحملونه في قلوبكم من كراهية طول عمركم...!!!

قصة الثيران الثلاثة:

" عاشَ ثلاثة من الثيران في مرجٍ واسع، يرعون ويأكلون ويرتعون بأمانٍ، كان لأحدها لونٌ أبيض والآخر أحمر والأخير أسود، وكان يجاورهم في المرْعى أسدٌ يَطمع في الاعتداء عليها، ولكنَّه لَم يكنْ قادرًا على ذلك؛ خشية أن تجتمعَ عليه؛ فتَفتِكَ به نَطْحًا.

ولأن الأسدَ لا يُمكنه النَّيْل منها إلا مُنفردة، قرَّر أن يُعْمِل الْحِيلَةَ؛ ليَنال مُبْتغاه، ففي أحد الأيام وجَد الثورين الأسود والأبيض مُنفردين في المرْعى، فاقتربَ من الأسوَد، وهَمَس له ناصحًا بأنَّ خيرات المرْعى تناقصتْ مؤخَّرًا، فلو تخلَّصْتُم من الثور الأبيض لكفتْكم خيراتُه أنت وأخوك الأحمر.

وهكذا لَم يزلْ به حتى أثَّرَتْ كلماتُه عليه، وأخذتْ في فِكْره القَبول، ولكنَّه لا يعرف كيف يُبعِد الأبيض عن المكان، فقال له الأسد: لا تحمل هَمًّا، أنا أكفيك أمره، وما عليك إلا الابتعادُ من هنا، ودَعْ أمره لي.

تركَ الأَسْود المكان، فانفردَ الأسد بالثور الأبيض وفتَك به. ثم أقبلَ الأسد مرة أخرى مُسْدِيًا نُصحَه للأَسْوَد، ومُذكِّرًا له أنَّ المرْعى لواحدٍ خيرٌ منه لاثنين وهكذا، حتى تَمكَّن الأسد من النَّيْل من الثور الأحمر. ثم ما لبثَ الأسد أنْ عاد بعد أيَّام وفي عَينيه نظرة فَهِمها الثورُ الأسوَد جيِّدًا، فأدْرَك أنَّه لاحِقٌ بصاحِبَيه، فصاحَ: لقد أُكِلتُ يومَ أُكِلَ الثورُ الأبيض. "

والمعنى أنَّه بسماحِهِ للأسَد بأكْلِ صاحبه الأول، فقد وضَع نفسَه في القائمة بعده دون أنْ يدري، وكذلك قلبنا عندما نسمح له بالأفكار السيئة عن الآخرين فإننا نكون قد لوثنا أنفسنا في بادئ الآمر، وأتينا بالوبال عليها.

- لعبة الكيس: أعط لكل من أبنائك كيساً أو علبة مفتوحة، ووفر لهم مجموعة من الأحجار بأي حجم بحيث تدخل في الكيس أو العلبة. اللعبة هي أن يضع كل واحد منهم حجرة لكل مشاعر بغض أو كراهية تجاه أي شخص، وخلال الأسبوع كلما شعر بشيء وضع حجرة، وهكذا. نهاية الأسبوع تحدثوا عن كيس الأحجار: هل قلوبنا خفيفة أم ثقيلة؟ هل نحب أن تكون قلوبنا هكذا؟ ولماذا؟ هل هناك شيء نستطيع عمله إزاء ذلك؟ هي فرصة للعب والتفكير أيضاً في قلوبنا...

- اتفق مع عائلتك أن تجعلوا وقت الاستحمام، هو وقت لتنظيف القلوب أيضاً من كل شائبة، فيصبح الاستحمام مرتبطاً بتنظيف القلب، وبالتالي فكل مرة يستحمون فيها فهم ينظفون قلوبهم...

- ارسم مع أبنائك صورة قلب على ورقة بيضاء، أو على فلينة أو أي شيء آخر، بحيث يصبح لدى كل فرد من أفراد الأسرة نسخة ليعلقها أو يحفظها بشكل خاص، بحيث يتذكر عندما يراها أن يسأل نفسه "كيف هو حال قلبي اليوم؟".

٣٤- الأمانة

الأمانة من القيم الكبيرة والمتعددة الأوجه، منها:

- الحياة بحد ذاتها أمانة من الخالق لكل إنسان، وكيفية المحافظة عليها وتنميتها هو حفظ لهذه الأمانة.
- أي شيء يُعطى لشخص ليوصله لأحد ما، أو استعاره وعليه إرجاعه فهذه أمانة.
- نقل الكلام عن شخص ما، أو توصيته مثلاً هي أمانة، أما المبالغة أو الاختصار وعدم إيصال المعنى فهو يضر بأداء الأمانة.
- جسم الإنسان مع جميع أعضائه أمانة، وعلى الإنسان حمايته من الأذى.
- أي عمل يوكل إلى الإنسان هو أمانة، والتقصير فيه خيانة.

للمربين:

إن معرفتنا للمعاني المتعددة للأمانة، يساهم في زيادة الوعي بأوجه أدائها، لنفكر في الأمثلة السابقة حول الأمانة، والأمثلة التالية، ونشارك تجاربنا مع أبنائنا:

- o عملنا، وخاصة إذا كان في شركة أو مؤسسة تابعة للآخرين فهو أمانة فكيف نؤدي عملنا؟
- o جميع النعم التي لدينا أمانة، أحدها المال فكيف نصرفه؟ هل نغطي احتياجات عائلتنا؟ هل نساعد الآخرين؟

للأطفال والمراهقين:

لتوصيل مفهوم الأمانة للأبناء بالإمكان استخدام طريقة الأسئلة ولها عدة أشكال:

إما أن تكتب أسماء جميع أفراد العائلة، كل واحد على قصاصة ورقة ويتم طيها وخلال أيام الأسبوع يتم سحب ورقة والذي يظهر اسمه عليه بإجابة السؤال، أو أن يتم كتابة

السؤال على قصاصات ورقية ويتم التناوب على سحب الأوراق، وبعد الإجابة تتم مناقشة السؤال والتعليق على الموضوع.

فيما يلي بعض الأسئلة المقترحة وبالإمكان تعديل أو إضافة الأسئلة حسب احتياج العائلة وعمر الأبناء، أهم شيء هو أن لا تكون الأسئلة بها شيء شخصي أو تذكير غير مباشر لموقف سابق، فهذا سيجعل الجو العام متوتراً ولن يساعد في إيصال مفهوم الأمانة:

- "ماذا لو أعطاك أخوك مبلغًا من المال أمانة لديك وقال إنه سيسترجعه نهاية اليوم، وخلال اليوم كنت عطشاناً وتريد أن تشتري شيئًا تشربه وليس لديك أية نقود، فهل تستخدم مال أخيك؟"

  هذا السؤال يفتح باب مناقشة "حاجة" الإنسان إلى الأمانة التي لديه، وهل يتخلى عن حفظ الأمانة ليسد بها حاجته الشخصية.

- "ماذا لو أعطيت صديقك شيئًا أمانة ليحفظه عنده وتسترجعه بعد يومين، فأضاعه. وبعد مدة قام هو بإعطائك شيء أمانة، هل سترجعه له أم ماذا؟" الغرض من هذا السؤال هو إثارة الأبناء ليتعلموا أن الأمانة لها قيمتها الخاصة، فالإنسان عليه بأداء الأمانة لأي شخص ائتمنه حتى ولو كان هذا الشخص لم يحفظ الأمانة السابقة ويشمل ذلك الأسرار أيضاً.

- "أعطيت صديقك لعبة جميلة، فلم يعتني بها فتكسرت ورماها. كيف سيكون شعورك؟"

  هذا السؤال استثاري ليوضح أن كل ما نملكه إنما هو أمانة، ونحتاج أن نحافظ عليه، والمعطي (الخالق) يرى مدى تقديرنا واهتمامنا بما أعطانا، وهذا سينعكس على عطاياه الأخرى.

استخدم مصطلح "الأمانة" عوضاً عن بديلها أو شرحها فقط ليدخل ضمن الفهرس اللغوي الخاص بالأبناء، فإذا أعطيتهم شيئًا ليحفظوه لديهم اذكر أن هذه أمانة....

من القصص العربية الجميلة حول الأمانة والتي تناسب الأبناء في مرحلة المراهقة، قصة السموأل:

"السموأل بن عاديا عربي جاهلي يضرب به المثل في الوفاء منذ العصر الجاهلي حتى يومنا هذا؛ فكما يقال بالأمثال "أكرم من حاتم" يقال أيضاً "أوفى من السموأل"؛ وقصة وفاء السموأل التي صارت مثلاً نوردها كالآتي: استودع امرؤ القيس بن حجر عند السموأل أدرعًا وعتادًا قبل توجهه إلى بلاد الروم؛ فمات امرؤ القيس هناك بأنقره؛ فبعث ملك من ملوك غسان إلى السموأل يطالبه أمانة امرئ القيس؛ فأبى السموأل أن يسلم الأمانة إلا لورثة امرئ القيس؛ فبعث إليه الملك الغساني جيشاً يقوده الحارث؛ وكان السموأل ينزل حصناً؛ فلما أحس السموأل بهم أغلق حصنه عليه؛ وكان له ابن خارج الحصن في صيد أو سفر؛ فجاء وهو لا يعلم بحصار أبيه فأخذه الحارث رهينة ونادى على السموأل (إن سلمت إلى الوديعة خليت عن أبنك وإلا قتلته) ؛ فأبى السموأل أن يسلم الأمانة؛ فما كان من الحارث إلا أن صرع ابن السموأل وناداه: أشرف انظر فو الله لأقتله أو لتدفعن إلى الوديعة، فقال السموأل: الغدر طوق لا يبلى ولابني هذا إخوة وأنا أرجو أن يعقبنيه الله؛ فقتله الحارث أمام عين السموأل؛ وبعد ذلك سلم السموأل الأمانة إلى ورثة امرئ القيس."

٣٥- الابتسامة

الابتسامة لها تأثير سحري على الشخص المبتسم وعلى من هم حوله أيضاً. فالابتسامة تساعدنا على الانشراح، وتقلل من شعورنا بالضغط، وهي معدية، فمن يرى شخصًا مبتسمًا فغالباً ما يبتسم هو أيضاً.

كما تدعو أغلب الأديان السماوية إلى التبسم، فهناك الكثير من الأحاديث حول الابتسامة، فعن النبي محمد (ص): "تبسمك في وجه أخيك صدقة".

فلنخصص هذا الأسبوع للتبسم "أسبوع الابتسامة" ☺ ، وسيعدي هذا أطفالنا.

للمربين:

أن نراقب تعابير وجوهنا سواء عند تعاملنا مع الآخرين أو في خلواتنا، هل هي منشرحة ومبتسمة؟ أم مقطبة ؟

أن نبتسم في الأوقات التي تكون فيها جميع الأمور على ما يرام شيء سهل، لكن ماذا عن الأوقات الصعبة ☺

- لنجرب هذا الأسبوع أن نبتسم بدون سبب، مثلاً أثناء قيادة السيارة، أثناء عملنا، ونحن ندخل المنزل. إن ذلك سينعكس بشكل مباشر على مشاعرنا.
- لنجرب أيضاً أن نبتسم في الأوقات الصعبة: عندما نكون غاضبين، عندما نفكر في شيء يقلقنا... كيف تأثر تفكيرنا بعد الابتسامة؟؟

للأطفال والمراهقين:

أعلن لأبنائك أن هذا الأسبوع سيكون "أسبوع الابتسامة"، وأن يجرب كل فرد أن يبتسم أكثر مع الآخرين، ومع نفسه وخاصة في الأوقات الصعبة.

تحدثوا عن تجاربكم ☺

٣٦- المستحيل

هناك بعض الأمور التي نعتقد أن من المستحيل أن نعملها، لا لأنها مستحيلة بل لأننا نشعر أننا لا نستطيع القيام بها. مثلاً مستحيل أن انهض باكراً في الصباح، أو مستحيل أن آكل هذا النوع من الخضار، أو مستحيل أن أجري بسرعة كذا، وغيرها من الحدود التي نضعها لأنفسنا.

هذه المستحيلات تحدنا بشكل كبير، وليست الفكرة لهذا الأسبوع أن نزيل هذه المستحيلات بل أن نعمل مع أبنائنا على تجاوز مستحيل واحد فقط ليتعلم أطفالنا أن كل ما يريدون تحقيقه يستطيعون عمله إذا أرادوا ذلك، ويتخطوا حاجز كلمة "مستحيل".

للمربين:
لنخترْ أمراً نعده مستحيلاً بالنسبة لنا، ونقوم به. من الجيد أن يرى أبناؤنا تجربتنا، فهذا سيعزز مفهوم أن كل شخص قادر على تجاوز الحواجز التي يضعها لنفسه.

للأطفال:
تحدث مع أطفالك حول الأمور التي نقول لأنفسنا أنها مستحيلة، ودعهم يتحدثون عن الأمور التي يعدونها كذلك. شجعهم أن يختار كل واحد منهم مستحيلاً واحدا ليتجاوزه، ثم حددوا وقتاً ليقول كل واحد تجربته.

للمراهقين:
يستمتع المراهقون بالتحدي، لذا تستطيع استثمار رغبتهم في التحدي لتوضيح المفهوم ومساعدتهم على اختيار "مستحيل" يواجهون أنفسهم بأنهم قادرون على تحقيقه. تأكد أن يغلب جانب الفكاهة، والمرح على الجو العام، ولا تدع مجالاً للمشاعر السلبية.
لا مشكلة إذا لم ينجح أي من أبنائك، بل ليشجع كل واحد منكم الآخر... ولا تقل لأبنائك إنكم لم تنجحوا... بل قل تستطيعون أن تنجحوا إذا أعدتم المحاولة...

٣٧- التواصل مع الأقرباء

العلاقات الأسرية مهمة لتطوير التواصل الاجتماعي لدى الأبناء، وأيضاً لتقوية أواصر العائلة. أحياناً تضعف بعض العلاقات الأسرية، وخاصة الأسرة الممتدة، وتتجه نحو الروتين. أحياناً أخرى لا يود الأبناء مرافقة والديهم لزيارة أقربائهم ويشعرون بالضجر. بالإمكان إضفاء نكهة جميلة للزيارات العائلية ليكون أثرها أكبر، فقط بإضافة شيء جديد وبسيط.

للمربين:

لنتواصل مع أقرباء لم نتواصل معهم منذ مدة، سواء بالاتصال، أو بالرسائل النصية أو أي وسيلة أخرى. إن رؤية أبنائنا لاهتمامنا بالتواصل مع الأقرباء يعززه كقيمة مهمة في الحياة.

للأطفال والمراهقين:

- تحدث مع أبنائك عن أهمية التواصل مع الأقرباء، وأهمية العلاقات العائلية.
- قم بزيارة للأقرباء مع طفلك، وشجعه على أن يعمل شيئاً مختلفاً في هذه الزيارة، مثل أن يحمل الكاميرا بنفسه ليقوم بتصوير لقطات جميلة للأقرباء. وبعدها يستطيع أن يطبع الصور ويزينها أو يضعها في إطارات جميلة. و هذه اللقطات بحد ذاتها تصلح لأن تكون هدية.
- حدد وقت الزيارة مع أبنائك بحيث لا يكون الوقت طويلاً، وتناول بعض المواضيع التي تهمهم، بحيث يستطيعون المشاركة فيها، ولا يشعرون بالضجر.

وقتاً ممتعاً...

٣٨- تأمل وتفكر

أحداث حياتنا اليومية واحتياجاتنا تجعل عجلة الحياة سريعة وذات نمط واحد، والتأمل والتفكر يساعدان الإنسان على الانفتاح على عالم أوسع وأرحب، والتعلم منه وتقدير الأمور التي تبدو وكأنها من المسلمات في حياتنا. كما أن مساعدة أبنائنا على التأمل والتفكر يزودهم بمهارة تشحذ تفكيرهم وتزيد من وعيهم وتفاعلهم الإيجابي مع الحياة...

للمربين:

- لنتأمل في منظومة الحياة بعناصرها المختلفة وأهميتها للإنسان، مثل السماء، وارتفاعها وسعتها، النهار وطبيعة العمل فيه، الليل والسكون الذي يملؤه، الطريقة التي نبصر بها الأشياء من حولنا، الطعام الذي نأكله وكيف يتخلص الجسم من الزائد. ليس بالضرورة أن يأخذ هذا التأمل وقتاً طويلاً، وإنما دقائق نهدأ فيها ونمعن النظر والتفكير...

- القراءة في هذا المجال تساعد أيضاً في التعرف على أسرار الحياة، ولكن القراءة بدون تفكر ستكون مجرد معلومات عامة، لا تساعد الإنسان على الوعي لعمق هذه المعلومات، وتأثيرها على حياته اليومية. لذا فمن الجيد أن نقرأ ونتأمل ونفكر فيما نقرأه أيضاً. مثال على ذلك:

  - أكثر من ٧٠٪ من النباتات التي نعتمد عليها في التغذية تعتمد في تلقيحها على النحل، فلو انقرض النحل، فسيعيش الناس في شحة من الغذاء. وهذه المعلومة تدعونا لنفكر في أهمية مخلوق يبدو بسيطاً جداً وهو النحل، وتأثيره!! فماذا عن المخلوقات الأخرى؟ وماذا عن الإنسان والدور الذي يلعبه كل فرد في المحيط الذي حوله؟

  - يشكل النوم ثلث حياة الإنسان، وهو جزء مهم من حياتنا، بدونه ينهار الإنسان. فالنوم العميق يعمل على ترميم الجسم وإصلاح ما تلف من أنسجة الجسم

وتركيب البروتينات، والنمو. ماذا لو أن حياتنا كانت متواصلة بدون نوم؟ وهل هناك جوانب أخرى في حياتنا مهمة ولكننا لا نعيرها أي اهتمام؟

للأطفال والمراهقين:

- اطرح على أفراد عائلتك أسئلة بسيطة، على فترات مختلفة خلال الأسبوع، وبطريقة مرحة. إن تخيل التفاصيل ستجعلها مضحكة وتساعدهم على التفكر:

  - ترى كيف ستكون الحياة لو أن الشمس لن تشرق بعد الآن؟ لنتخيل يوماً كاملاً كيف سيكون من الصباح وحتى اليوم التالي؟ كيف سنشعر بالأيام؟

  - كيف ستكون الحياة لو أن الأرض فقدت جاذبيتها؟ كيف سيكون يومنا الدراسي؟ كيف سنلعب؟ كيف سنأكل أو ننام؟ كيف ....؟

  - ماذا لو لم يوجد نهار، أو ليل؟ كيف سنعرف متى يحين وقت النوم؟ كيف سيؤثر على استخدام الكهرباء؟ وماذا عن الرحلات إلى الأماكن المفتوحة التي ليس بها كهرباء؟ ماذا سنخسر أيضاً؟

  - كيف ستكون الحياة مختلفة بدون أزهار؟ ما الذي سيتأثر؟ ماذا سيحدث للنحل؟

  - كيف ستكون حياتنا بدون ماء؟ كيف سنستحم أو نغسل ملابسنا؟ ماذا سنشرب؟

  - ماذا لو لم يكن هناك ملح طعام؟ أو سكر؟ كيف سيكون الطعام؟ هل سنستمتع به؟ وماذا عن الحلويات؟!

٣٩- الخير والشر

كثيراً ما ننظر للخير على أنه الأشياء المفرحة التي تحصل لنا، والشر هو الأمور التي تشعرنا بالحزن، وأحياناً نعد أي مشكلة تواجهنا أيضاً شراً لنا. والواقع ليس كذلك، بل إن هناك أموراً قد تبدو شراً ولكنها خير والعكس بالعكس. فكل ما يساعدنا على التطور الشخصي، ويمنحنا الفرصة للسمو الأخلاقي فهو خير وإن بدا غير ذلك، وكل ما يعرقل تطورنا ويسلبنا أخلاقنا الجميلة فهو شر وإن بدا غير ذلك. إن عدم وضوح مفهوم الخير والشر لدى أبنائنا يجعل تقديرهم للأمور غير صحيح. مثلاً: قد يقع حادث أليم لأحدهم، وهو يرى أن ما حدث إنما هو شر له، ولكن ربما هذا الحادث الأليم يساعده على الانتباه لأمور مهمة في حياته كانت غائبة عنه وتتغير حياته للأفضل. فهنا الحادث لم يكن شرًا وقع له بل كان به خير كبير له. وقد يفرح الإنسان بأنه استطاع أن يسبق الآخرين بالاحتيال، وهو لا يعلم أن هذا إنما هو شر له.

للمربين:

لنفكر في أمور كنا نظنها شراً لنا، واتضح لنا العكس. وبعدها لنأخذ موقفاً نمر به الآن ونعتقد أنه شر لنا، ونفكر في عواقبه، وما الخير الذي قد يحمله لنا.

للأطفال والمراهقين:

- ليتعلم أبناؤنا النظرة للخير والشر من منظور آخر علينا مساعدتهم في تقييم الأمور بشكل أفضل، فإذا وقع لهم شيء يرونه شرًا، حللوا الموقف معاً: هل به جانب يساعدنا على التطور؟ هل ينبهنا إلى شيء لم نكن واعين له؟ هل يساعدنا على السمو بأخلاقنا؟

- تحدث مع أبنائك حول مفهوم الخير والشر، وأعطهم أمثلة تناسب سنهم، تجنب المواقف الخاصة بهم، لجعلهم يفكرون دون محاولة لإثبات العكس.

- ناقش مع أفراد عائلتك حدثاً قريباً ظاهره شر (الأفضل اختيار موقف تمر به العائلة ككل) وفكروا فيه من مختلف الزوايا. هل به جانب خير؟

٤٠- أعمل شيئاً جميلاً بخفاء

أعمال الخير للآخرين تزيد روحنا جمالاً، وخاصة تلك التي تؤدى بخفاء، وبدون بغية الحصول على الثناء أو الشكر، وإذا تعلمها أبناؤنا منذ صغرهم فإنها تصبح جزءاً من طبيعة حياتهم، وتضفي عليها طابعاً إنسانياً.

للمربين:

لنعمل شيئاً به خير لشخص ما دون أن يعلم. إن هذا العمل سينقي قلوبنا، ويضيف لها رونقاً.

للأطفال والمراهقين:

- اشرح لأبنائك مبدأ عمل الخير لشخص معين دون أن يعلم الآخرون ولا حتى الشخص نفسه، وأنهم كلما سنحت لهم الفرصة فليعملوا الخير للآخرين.

- اتفق مع أبنائك أن تعملوا شيئاً معاً لشخص (أحد أفراد العائلة مثلاً أو أحد أصدقائه) دون أن يعلم ذلك الشخص، ثم حولوه لعادة في حياتكم.

٤١ اكتشف مميزات طفلك

لكل طفل ميزاته الخاصة سواء أكانت ملموسة مثل الأبناء الذين لديهم مهارات رياضية، أو حس فني في الموسيقى، أو الرسم، أو التصميم، أو غير ملموسة. بعض المميزات الشخصية وغير الملموسة هي القدرة على الحوار المنطقي مع الآخرين، أو الرأفة والإحساس بالآخرين، أو الكرم، أو الشجاعة. إن تنمية هذه المميزات لا يقل أهمية عن تنمية المميزات الحسية أو المهارات الأخرى، بل إن عدم الاهتمام لها أو الانتباه قد يؤدي إلى تضاؤلها، وفقدانها مما يضعف نواح القوة التي لدى الطفل.

للمربين:
أحياناً نفقد الاتصال بمميزات شخصيتنا، لننتبه لها أو نبحث عنها. لنختر ميزة واحدة فقط ونركز خلال هذا الأسبوع على تنميتها واستثمارها في تطويرنا والتغلب على التحديات التي تواجهنا.

للأطفال والمراهقين:

- المميزات الحسية مثل العزف، الرسم، والخط، وغيرها قد تكون أسهل في الاكتشاف من المميزات الإنسانية، مثل الاهتمام بمشاعر الآخرين، أو الأمانة، أو حس المسؤولية، أو غيرها من المميزات غير الملموسة والتي لا تقل أهمية عن المميزات الحسية إذا لم تفوقها. راقب أبناءك وحاول معرفة ميولهم وبعدها شجعهم على ممارستها بدون ضغط، واجعلهم يشعرون بأن لكل واحد منهم شخصيته الخاصة به والمميزة.

- تتطور مميزات الأبناء بالبناء عليها، فإذا كانت لديهم مهارة في مجال ما، فليطوروها إلى المستوى الأعلى منها. قد يكون ذلك بالتدرب على درجة أعلى، أو باستخدامها في تطوير الجانب الإنساني لديهم. إذا كانت لديهم ميزة إنسانية فتستطيع التفكير مع كل واحد منهم في كيفية شحذها وتطويرها.

٤٢- الجار

العلاقة مع الجيران من العلاقات الجميلة التي من المهم أن يقدرها أبناؤنا، والتي من خلالها يتعلمون إكرام الآخرين واحترامهم، والتعامل بالحسنى، وعدم التحدث بما يسوؤهم.

للمربين:
لنهتم بتحية جيراننا، والتعامل الجيد معهم، بحيث نحترمهم ونقدر خصوصيتهم أيضاً. ونستثمر المناسبات للتواصل معهم، وخلق الألفة بدون تكلف. من المهم أيضاً أن ننتبه للأمور التي قد تزعج الجيران ونتوقف عنها.

للأطفال والمراهقين:

- شجع أبناءك على تحية الجيران عند اللقاء بهم.
- اعد مع أبنائك طبقاً بسيطاً، أو اشتروا شيئاً بسيطاً واذهبوا معاً لتقديمه للجار.

٤٣- الدعاء ... العلاقة مع خالق الكون

الدعاء هو رابط بين الإنسان وخالقه، وهو من أعظم ما أعطي الإنسان. ومفهوم الدعاء مهم جداً لأبنائنا، فعندما يعلم أبناؤنا أنهم في أحلك الظروف، وفي أي موقف صعب، يستطيعون أن يدعوا خالقهم فإننا نعطيهم أملاً وحبلاً يوصلهم لشط الأمان.

وهناك أمر مهم وهو الإيمان بأن ما ندعو به سيستجاب لنا بأفضل صورة، وإذا كان دعاؤنا لأمر كان فيه شر لنا فإن خالقنا سيصرف عنا هذا الشر، سيعطينا ما فيه خير لنا.

الدعاء لا يعني عدم العمل، بل حقيقة هو أن نعمل، ثقة منا بإجابة الدعاء. فإذا دعونا أن ننجح في الامتحان مثلاً، فعلينا الدراسة بجد لأن النجاح موجود أمامنا وما علينا سوى العمل.

سيكون هذا الأسبوع مخصصًا للدعاء، بحيث نستشعر هذه القوة في الدعاء، ونساعد أبناءنا على بناء هذه العلاقة مع خالقهم.

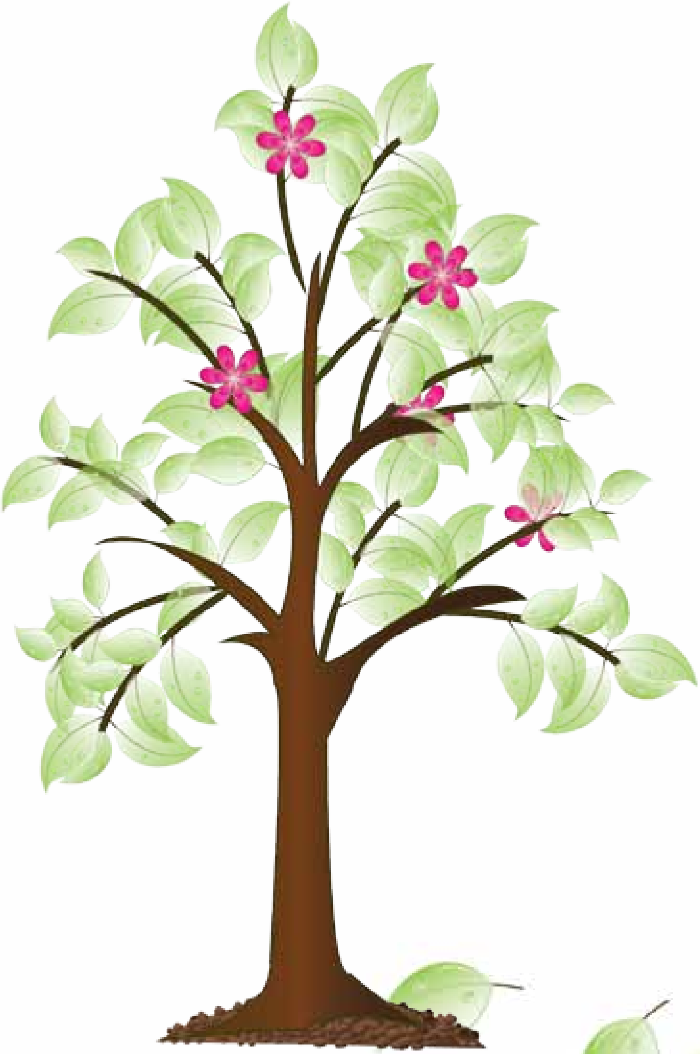
للمربين:

- لنمارس الدعاء بشكل مستمر، في الأمور الصغيرة والكبيرة، لنا وللآخرين من حولنا.
- لنحرص أن يتضمن الدعاء شكراً وامتناناً لما أُعطيناه.

للأطفال والمراهقين:

- قوِ العلاقة بين أبنائك وخالقهم بالدعاء.
- ادع لأبنائك بصوت مسموع وأمامهم، مثلاً: عند خروجهم للمدرسة، عند بدء دراستهم، وأنت تنظر لهم...فإن هذا سيقوي علاقتك بهم أيضاً، فهم يسمعون منك كلمات جميلة تدعو لهم بها.

- ذكر أبناءك كل يوم خلال هذا الأسبوع بأن يدعوا خالقهم.
- شجعهم أن يدعوا للآخرين، وتستطيع أن تتشارك معهم بالدعاء للمرضى، أو الأقارب، أو حتى المارة بالطريق.
- الدعاء ليس بالضرورة أن يكون طويلاً، بل بضع كلمات نابعة من القلب.



٤٤- اسم طفلك!!

اسم الشخص هو أكثر اسم يتردد على مسامعه، وهو يحمل له الكثير، ويعكس جوهره ويقوده إلى أن يتحلى بمعناه. وهو طريقة جميلة لتعزيز الفضائل فينا، وفي أبنائنا....
فإذا لم يكن لاسمنا معنىً مناسباً فنستطيع أن نختار لأنفسنا لقباً أو كنية تحمل المعنى الذي نحب أن يرتبط فينا طوال حياتنا.

للمربين:
لنتعرف على معنى أسمائنا، ونعزز معنى اسمنا في حياتنا ليكون اسمنا اسماً على مسمى. نستطيع أيضاً أن نختار لأنفسنا لقبًا أو كنية إذا لم يكن لاسمنا المعنى الذي نريد. ولنشارك أفراد عائلتنا في ذلك، فشعور الطفل أن جميع أفراد العائلة يهتمون بذلك، سيعطي الموضوع أهمية أكبر...

للأطفال والمراهقين:
عزز الفضائل التي تريدها في أبنائك من خلال أسمائهم. فإذا كان اسم أحدهم إبراهيم مثلاً فله أن يتصف بصفات نبي الله إبراهيم (ع)، وتستطيع أن تبحث عن أهم صفات وشمائل النبي إبراهيم(ع) لتتحدث معه حولها. المهم أن يشعر بالفخر باسمه. أو إذا كان اسمه "كريم" فعزز هذا الخلق الرفيع من خلال اسمه.

من ناحية أخرى، إذا لم ينطوِ اسم ابنك على أي مما سبق، فتستطيع أن تعزز صفة ما لديه، الشجاعة مثلاً، بأن تلقبه بها مثل:"الشجاع سامر". المهم أن تختار الاسم أو اللقب مع ابنك، بحيث يحبه هو أيضاً. إن تكرار اللقب أو الاسم على مسامعه ومساعدته على أخذ خطوات عمليه "شجاعة" سيعزز من إيمانه بذلك اللقب أو الاسم.

كما أن تعزيز اسم الطفل أو لقبه أثناء التعامل معه، يوطد العلاقة معه، لأنها تعكس النظرة الإيجابية له من خلال اسمه، فتزيد ثقته بنفسه، ويزداد ارتباطاً بالمعنى الذي يحمله الاسم أو اللقب.

٤٥- البعد عن الأنانية

الأنانية هي حب النفس المطلق، فهي تسلب الإنسان قدرته على التفكير في الضرر الذي يحدثه للآخرين، سواء كان هذا الضرر نفسياً أو مادياً، وهي من أشد الصفات سوءاً، تدمر إنسانية الإنسان وعلاقاته و تثير الضغائن. ونستطيع أن نعلم أبناءنا أن يكون سلوكهم بعيداً عن الأنانية بطرق بسيطة ومؤثرة، تجعل منهم أبناءً محبين للخير وناجحين في علاقاتهم مع الآخرين، وذلك بمساعدتهم على الانتباه واستشعار حاجات من معهم أيضاً.

للمربين:
لننتبه لأنفسنا خلال هذا الأسبوع، هل لدينا تصرفات تتسم بالأنانية، مثل: في المجلس اختيار أفضل مكان لنجلس مع أن هناك شخصًا آخر أكثر حاجة لهذا المكان، على المائدة هل نهتم بأخذ الأجزاء الأفضل من الطعام بدون التفكير في الآخرين، التحدث بدون إعطاء فرصة للآخرين،.... وغيرها من التصرفات. فإننا مهما تحدثنا عن الأنانية والبعد عنها لن يكون التأثير مثل رؤيتهم لتصرفاتنا.

للأطفال والمراهقين:

- تجنب أن تقول لهم "أنتم أنانيون". فأنت لا تريد أن تعزز الصفة لديهم أو تربطها بشخصيتهم، بل العكس.
- شجعهم على الاهتمام بالآخرين، والتفكير بهم.
- اثن عليهم إذا تصرفوا بمحبة واهتمام بالآخرين، وآثروا الآخرين على أنفسهم.

٤٦- حوار الأجيال

علاقة الأبناء بجديهما أو الكبار في السن في العائلة غالباً ما تكون علاقة مميزة وغنية. فمن خلالها يستطيعون التعرف على الحياة في الماضي، كما أنها توثق علاقتهما معاً ويشعرون بمحبتهم العميقة.

للمربين:

- لننتبه لحاجات كبار السن، وأحياناً تكون الحاجة معنوية، كالسؤال عنهم والحديث معهم، ... إلخ.
- نستطيع مشاهدة الصور القديمة للعائلة مع أفراد عائلتنا، حيث يظهر الجدان أو الكبار في السن من أفراد العائلة، وإذا كانا ليسا على قيد الحياة، فهذه فرصة مناسبة ليتعرف الأبناء عليهما.
- في إحدى المناسبات العائلية، لنرتب مع أبنائنا حفلاً بسيطاً للجدين.

للأطفال و المراهقين:

- يستطيع الأبناء عمل مقابلة مع جدهم أو جدتهم، أو التحدث في جو ودي عن حياتهما عندما كانا صغارًا، ففي أغلب الأحيان يشعر الجد بشعور جميل عند استرجاعه لذكرياته مع أحفاده.
- اعمل مع أبنائك لوحة صغيرة بها صور أبنائك مع جديهما، أو اصنعوا كوباً من الصلصال ولونـاه، أو اعملوا بطاقة جميـلة من تصميمكم، وغيرها من الهدايا المؤثرة والبسيطة.
- اقترح على أبنائك أن يشتروا لجديهما شيئاً يحبانه كهدية.
- إذا كان الجدان متوفيين، فمن الجيد الدعاء لهما، أو أداء عملٍ يحبانه بحيث يكون ثواب هذا العمل لهما.

٤٧- ما الذي تشتريه النقود؟

كثيراً ما يفتتن الأبناء بالنقود، حتى أن بعضهم تصبح النقود هوساً له. و من المهم أن يصحح هذا المفهوم لدى الأبناء لكي لا تكون النقود هي أهم شيء في الحياة وهي المعيار في كل شيء.

للمربين:
النقود مهمة لتلبية الاحتياجات الأساسية للعائلة، مثل شراء الطعام والدواء والوقود وغيرها، لكن هناك من تأخذ النقود في غير الحاجات الأساسية جل اهتمامه، مما ينعكس سلباً على الأبناء.

لنراجع أحاديثنا، هل هناك رسالة ضمنية في حديثنا بأن النقود والمال هما أهم شيء؟ هل نقدر النقود أكثر من الأخلاق والقيم؟ هل نتخلى عن قيمة إنسانية ما مقابل النقود أو صورها المختلفة؟

للأطفال والمراهقين:
عدد مع أفراد عائلتك الأمور الجميلة في الحياة، وما إذا كانت تشترى بالنقود أم لا. فالسعادة والقناعة والصحة لا تشترى بالنقود. من المهم أن يعرف الأبناء ذلك. فما لا يمكن شراؤه بالنقود أكثر مما يمكن أن يشترى بالنقود.

قد يجادلك أبناؤك بأن بالنقود نشتري الألعاب والحلويات أو أي شيء آخر نريده، وهي تجعلنا نشعر بالسعادة. وهو مفهوم يحتاج إلى توضيح لهم، فبالنقود نشتري أشياء تفرحنا لبعض الوقت ولكنها لا تشعرنا بالسعادة. فالسعادة أعمق بكثير، السعادة شعور يستطيع الإحساس به حتى من لا يملك المال ليشتري الألعاب.

تستطيع توضيح مفهوم أن العلاقات الأسرية مثلاً أو أي قيمة إنسانية أخرى، أهم من النقود الإضافية التي يكسبها الإنسان. وهناك العديد من القصص التي بالإمكان تناولها في هذا المجال.

٤٨- مقابلة الإساءة بالإحسان

أن يقابل الإنسان الإحسان بالإحسان والإساءة بالإساءة أمر متعارف عليه. لكن الحس الإنساني الحقيقي أن يقابل الإنسان الإساءة بالإحسان. ليس هذا سهلاً، بل إنه يتطلب قوة إة وتحكماً دقيقاً في الانفعالات. فرد الإساءة بالإساءة تثير الكثير من المشاعر السلبية التي تضيق صدورنا، وتشعر الإنسان بطريقة أو بأخرى بأنه ضحية وضعيف، أما ردها بالإحسان، إذا كان يقدر على الرد بالإساءة ولكنه لم يفعل، يشعر الإنسان بالقوة، وبالكثير من المشاعر الإيجابية.

هناك فرق دقيق بين أن يسعى الإنسان للعفو عن الآخرين لأنه لا يستطيع الدفاع عن نفسه، وبين من يفعل ذلك رغم مقدرته على رد الأذى، ولكنه يفعله بدافع الارتقاء الإنساني.

للمربين:
لنراقب أنفسنا عندما يسيء إلينا شخص ما، ما هي ردود أفعالنا؟ مثال: قد يسيء لنا أحد بشكل أو بآخر، هل نستطيع أن ندعو له بالخير ونغض الطرف عن كلامه؟

للأطفال والمراهقين:
شجع أبناءك على رد الإساءة بالإحسان، قد لا يكون أمراً سهلاً بالنسبة له، لكنهم إذا رأوك تفعل ذلك سيتأثرون كثيراً.

اتفق معهم على أن يقوموا بذلك مرة واحدة فقط، ستكون تجربة مميزة لك ولأبنائك. قد لا يستجيب الطرف المقابل الذي أساء لهذا الإحسان ولكن ليس الهدف أن يستجيب الطرف المقابل، بل أن نرتقي بأخلاقنا.

٤٩- عادات صغيرة تأثيرها كبير

هناك عادات بسيطة في حياتنا اليومية ولكن تأثيرها كبير، فإضافة عادة إيجابية صغيرة في حياتنا سيكون لها تأثير إيجابي عميق... ويقال إن أفضل وسيلة لاقتلاع عادة سيئة هو باستبدالها بعادة ايجابية.

هناك قصة تروى للأطفال عن رجل أخذ ابنه إلى الحديقة ورأى صنبوراً يقطر قطرات صغيرة من الماء. وضع الرجل قدراً كبيراً تحت هذا الصنبور وبعد بضع ساعات، أتى الرجل مع ابنه ليجدوا القدر قد امتلأ بالماء. سأل الرجل ابنه :"هل رأيت ما حدث؟"... إن قطرات صغيرة استطاعت أن تملأ القدر الكبير...

للمربين:
نختار عادة إيجابية معينة لنضيفها لحياتنا اليومية، أو نتوقف عن عادة سيئة واستبدالها بأخرى ذات تأثير أفضل على حياتنا أو حياة أطفالنا، ومن الممكن إخبار أفراد عائلتنا بها....

ملاحظة:
من المهم اختيار عادة بسيطة لا تتطلب جهدًا ولا تشكل عبئاً علينا، لكي لا تؤثر في قدرتنا على الاستمرار، فهو الأساس لتكوين العادة الجديدة، مثلاً: أن نستعيض عن كلمة معينة نستخدمها مع أبنائنا بكلمة أكثر لطفاً، أو التوقف عن التذمر مثلاً، أو نخصص دقيقة واحدة قبل أن ننام بأن نحدد عمل خير نريد أن نقوم به لشخص في اليوم التالي ... وغيرها من العادات. لنتحدث بعد ذلك حول تجربتنا مع هذه العادة الجديدة لأبنائنا خلال الأسبوع.

للأطفال:
تحدث مع عائلتك عن العادات وتأثيرها...
ساعد طفلك على اختيار عادة جميلة صغيرة، وإذا لم يستطع قدم له ٣ خيارات-ليختار واحده.

للمراهقين:

دعه يختار عادة إيجابية، واسأله إن كان يريد مساعدة في اختيار عادة ما، ولكن لا تفرض عليه رأيك.

ملاحظة:

من المهم أن تكون العادة التي يختارونها بسيطة ومحببة لهم.

٥٠- التعلم من الآخرين...
التعرف على شخصية تحمل قيم إنسانية

من أفضل الوسائل لتعلم القيم الإنسانية الراقية هي قراءة حياة الشخصيات البارزة في العمل الإنساني. هذه الشخصيات لها دور ريادي في المجتمع، وألهمت الكثيرين حول العالم بعملها، وتشجيع أبنائنا على التعرف عليها، يلهمهم ويساعدهم على التعلم من هذه الشخصيات...

للمربين:
أحياناً نحتاج إلى قراءة حياة شخصيات من التاريخ لنستلهم منها القيم الإنسانية ولتنير دروبنا. نختار إحدى هذه الشخصيات ونقرأ عنها بعمق، ونقتبس من نور حياتها ما يضيء جوانب معينة من حياتنا. بعض الأمثلة: الأم تريزا، عمر المختار، ابن حيان أو غيرها من الشخصيات...

للأطفال والمراهقين:

- تحدث مع أبنائك عن إحدى هذه الشخصيات، واترك المجال لهم أن يعبروا عن رأيهم، ولا تجبرهم على الحديث إذا لم يكن لديهم تعليق. اذكر التفاصيل عن حياة الشخصية حسب سن أبنائك، ولا تستغرق في أمور يصعب عليهم فهمها.

- إذا أمكن شاهدوا معاً كعائلة فلماً مصوراً لإحدى هذه الشخصيات، فللصوت والصورة تأثير قوي في إيصال المعلومات. كما يمكن إضافة بعض المحسنات ليشعر الجميع بأنه شيء مختلف، مثل إعداد الفشار، والعصير.
في نهاية الفيلم تحدثوا عن أكثر المشاهد تأثيراً في الفيلم، والاستفادات منه في حياتنا...

- إذا كان أبناؤك يجيدون القراءة اشتر لهم هدية قصة حياة أحد الشخصيات بحيث تناسب ميولهم واهتماماتهم، وسنهم.

- اتفق مع عائلتك على أن يختار كل فرد أحد النواحي التي تعلمها من الشخصية ويريد أن يعكسها في حياته، وتحدثوا عن تطبيقاتها في حياتكم اليومية. بعض الأبناء يحبون مشاركة أصدقائهم ذلك، فشجعهم ووسع دائرة التطبيق والنقاش للاستفادات بحيث تشملهم.

٥١- أسبوع الإنجازات

الشعور بالنجاح شعور مهم يحفز الإنسان (أطفالاً أو كباراً) على عمل المزيد، كما أنه ينمي ثقة الإنسان بنفسه وبقدرته على العطاء. النجاح لا يتحقق بإنجاز شيء واحد كبير وبارز، بل هو تراكم لإنجازات ونجاحات صغيرة. والإنجاز لا يقتصر على الدراسة، بل على جميع نواحي الحياة سواء العملية مثل الزراعة، النجارة، القراءة، الرسم، الأعمال اليدوية، أو أية مهارات أو سلوكيات جميلة تنمي حياة الإنسان، مثل القدرة على التحدث أمام الآخرين بطلاقة، أو القيام بأعمال كان يعتقد أنها صعبة عليه والآن طورها مثل النهوض باكراً، أو الالتزام بالوقت، وغيرها.

للمربين:
ترى ما الأمور التي نود عملها، والتي بالقيام بها نشعر بالإنجاز، والرضا، والنجاح؟؟
إن رؤية أبنائنا لنا ونحن نعمل لننجز شيئاً ما، والشعور الذي نحصل عليه بعدها، سيجعلهم أكثر سعياً للإنجاز أيضاً.

للأطفال:
أطلق على هذا الأسبوع "أسبوع الإنجازات"، أو "شهر الإنجازات" أو "عام الإنجازات".
الأفضل أن تبدأ بمدة قصيرة معينة لتشجع أطفالك.
ضع لوحة أو حتى مجرد ورقة كبيرة على الجدار واكتب اسم طفلك بخط كبير في أعلى الصفحة. شجع طفلك على أن يكتب أو يعلق عليها إنجازاته...وتحت كل إنجاز اكتب كلمة تشجيعية منك إليه. إذا كان لا يتقن الكتابة بعد اكتب عنه. لا تستصغر أي عمل مهما بدا صغيراً، حتى لو كان كتابة شيء بخط جميل، أو قول شيء جميل لشخص ما، وغيرها من الأمور التي بتراكمها تحقق إنجازاً مميزا للأطفال.

للمراهقين:

لتشجيع المراهقين على الإنجاز الأفضل أن يشارك جميع أفراد الأسرة وأنت معهم. بحيث تضع ورقة كبيرة لكل فرد وعليها مكتوب اسمه، والإنجاز الذي يريد أن يحققه، وتطوره إذا أراد ذلك. تستطيع أن تطلب من كل فرد أن يزين ورقته بالشكل الذي يحب.

بعد أن تنتهي المدة التي اتفقتم عليها، وتحقق الشيء الذي كان كل واحدٍ منكم يريد إنجازه، احتفلوا بإنجازاتكم كعائلة بكعكة صغيرة مثلاً أو أي طريقة بسيطة أخرى، وليذكر كل فرد إنجازه، وأهم شيء تعلمه، أو أصعب التحديات، وما الذي ساعده على تجاوزها.



٥٢- الاعتذار

الاعتذار عن عمل خطأ في حق شخص ما من الفضائل الجميلة التي نستطيع تعليمها إلى أبنائنا. فهي تجعل الأطفال أكثر قدرة على تقييم أعمالهم، والاعتراف بتقصيرهم، والإيمان بأن هذا لا يقلل من شأنهم. هذه الصفة تساعدهم على تكوين علاقات أسلم، وأنضج.

للمربين:
خلال هذا الأسبوع إذا أخطأنا في حق أي شخص سواء من أفراد العائلة أو أي شخص آخر، يشمل ذلك أبناءنا أيضاً، لنعتذر منهم.

للأطفال والمراهقين:

- إذا أخطأ أبناؤك في حق أحد، نبِّهم إلى ذلك الخطأ (بينك وبينهم) بهدوء بحيث يستطيعون أن يروا خطأهم، وأن عليهم أن يعتذروا لمن أخطئوا في حقهم.

- ساعد أبناءك في تقبل وتقدير الشخص الذي يعتذر، سواء كان الاعتذار لهم أو لغيرهم.

- إذا نبهك أحد أبنائك لخطأ في حق أحدٍ ما، انتبه فطريقة رد فعلك هي التي سيتعلمها أبناؤك.

٥٣- شكراً

الطفل الذي ينتبه لأفضال الآخرين عليه، يحيا أكثر تقديراً وامتناناً لما لديه. ليس المعنى بالأفضال هي الأفضال الكبيرة وإنما حتى الأمور الصغيرة، مثلاً: ساعدك جارك في شيء، أو في الشارع أعطاك شخص فرصة للمرور، أو اهتم أحدهم لمشاعرك وسأل عنك، أو نبهك أحدهم إلى طريقة أفضل لعمل شيء معين ...

للمربين:

لننتبه لفضل أو لعمل خير من قبل أي شخص علينا، بحيث نذكر كل يوم خلال هذا الأسبوع أفضال شخص مختلف، ونشكره أو ندعو له بالخير.

للأطفال والمراهقين:

- خلال هذا الأسبوع، اطرح السؤال التالي على أفراد عائلتك، وابدأ بالجواب "من أسدى لك معروفاً اليوم أو كان له فضل عليك؟"
- تحدث مع عائلتك حول أشخاص كان لهم فضل عليك أو على عائلتك في الماضي. أعط فرصة لأبنائك للحديث، ولكن لا تضغط عليهم إذا لم يتذكروا.
- لا تذكر أفضالك على أبنائك، فهذا لن يساعدهم أبداً. بل اذكر من كان له فضل عليك أنت، وهكذا سيتعلم أبناؤك.

وماذا بعد؟

الخطوات التالية...
بعد نهاية تطبيق هذه القيم، فإنه بالإمكان استخدام هذا الكتاب كمرجع لتعزيز القيم، وفيما يلي بعض المقترحات:

استثمار الفرص لزراعة القيم الإنسانية.

مواقف الحياة كثيرة ومتنوعة، ونستطيع كمربين استثمارها في زرع القيم لدى أبنائنا. كل ما نحتاجه هو الانتباه لها، واستثمارها. فمثلاً قد يسأل أحد الأبناء عن أحد أفراد العائلة وطفولته، فهذه فرصة لتعزيز قيم معينة يتميز بها ذلك الفرد ويستطيع الجميع التعلم منها. أو قد يقع حادث جميل لأحد الأفراد، فنفكر في القيمة التي قد تكون مرتبطة بهذا الموقف ونذكرها، وهكذا.

يقول أحد الآباء أنه وقع خلاف كبير بينه وبين أحد أصدقائه، ورأى أبناءه الألم الكبير الذي مر به، لكنه قرر أن يستثمر الموقف لتعزيز قيم جميلة في أسرته، فتحدث مع عائلته حول قيمة "العفو" فاحتفظ بتلك العلاقة بالرغم من ذلك الاختلاف الذي حصل، فبقيت علاقة الصداقة والاحترام، وأصبحت مثالاً حياً لتلك القيمة.

رؤيتنا الشخصية...رسالتنا في هذه الحياة

في نهاية الأسبوع الأخير، هناك جزء اختياري لأفراد العائلة لمن يود، وهو اختيار رسالة خاصة به في هذه الحياة، أو لفترة من حياته. والمقصود بالرسالة هنا هو الهدف العام الذي يجد الإنسان نفسه تتناغم معه، وتريد أن تقدمه للإنسانية جمعاء. بالإمكان اختيار إحدى القيم التي ذكرت في هذا الكتاب، أو أي قيمة أخرى، بحيث يرى الفرد أنه يريد أن يعززها لديه وفي حياته، وأن يكون له دور في نشرها في مجتمعه. وكمثال على ذلك قد يختار شخص أن يزرع الأشجار الطيبة، وأن ينشر بين الناس هذه الفكرة، أو أن يعزز التسامح في حياته ويشجع الآخرين عليه، وهكذا.

رقم الناشر الدولي
٩٧٨ - ٩٩٩٥٨ - ٢ - ٠٩٦ - ١

رقم الايداع بإدارة المكتبات العامة
١١٥٥٤ \٢٠١٣ د ع



يريد بعض الآباء والأمهات تنمية قيماً إنسانية جميلة في العائلة ولدى الأبناء، لكنهم يحتاجون إلى طرق عملية تساعدهم على ذلك.

هذا الكتاب يقدم أفكاراً عملية توطد العلاقات الأسرية وتزرع ٥٣ قيمة إنسانية في العائلة، بعدد أسابيع السنة، بمعدل قيمة إنسانية واحدة في الأسبوع.

Taiman تيمن
38803365
P.O Box 15450 - Bahrain
taiman.taiman@hotmail.com

1155412013